

Сојуз на извидници на Македонија

# КОМПАС

ДНЕВНИК НА АВАНТУРИ

ONE BACKPACK  
MANY ADVENTURES

ИСТРАЖУВАЧЕ

**02 52 11 520**



Сојуз на Извидници на Македонија  
Истражувачки водич низ образовниот програм на извидништвото

Скопје 2014



Сојуз на извидници на Македонија  
Скопје, 2014

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје  
316.346.32-053.6(497.7)

ЃОРЃИЕВ, Горан

Ние млади: публикација од истражувањето на состојбата на младите во општеството, нивните потреби и проблемите со кои се соочуваат/ \*автори Горан Ѓорѓиев, Марко Панковски, Ана Костовска; фотографија Дончо Наумовски]. - Скопје: Сојуз на извидници на Македонија, 2013.

- 69 стр. : илустр. ; 21 см

Фусноти кон текстот. - Библиографија: стр. 66

ISBN 978-9989-9515-0-3

1. Панковски, Марко \*автор+ 3. Костовска, Ана \*автор+

а) Млади - Македонија

COBISS.MK-ID 94769162

Огнен Стефановски, Старешина на СИМ



Изработката на оваа публикација е  
Подржана од “Messengers of Peace”  
Програмата на Светската Извидничка  
Организација

HAIFA 5800

HELSINKI 3900

SALISBURY 9200

HAMBURG 4200

GENEVA 4600

LONDON 4100

PARIS 4400

FREETOWN 7300

HALIFAX 3100

RIO DE JANEIRO 7450

ROME 5100

MADRID 4700

BERLIN 4300

TEBLEBERG 4300

Име: \_\_\_\_\_

Презиме: \_\_\_\_\_

Одред: \_\_\_\_\_

Град: \_\_\_\_\_

Телефон и меил: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Содржина:

<b>ВОВЕД</b> .....	<b>9</b>
<b>Што се тоа ИСТРАЖУВАЧИ ?</b> .....	<b>10</b>
<b>Како функционира исполнувањето на предизвиците?</b> .....	<b>15</b>
<b>Предизвик Оган</b> .....	<b>18</b>
<b>Водена Патека</b> .....	<b>87</b>
<b>ПАТЕКАТА НА ВЕТРОВИТЕ</b> .....	<b>122</b>
<b>Мојата експедиција</b> .....	<b>155</b>
<b>НАЦИОНАЛЕН ИЗВИДНИЧКИ КУП</b> .....	<b>169</b>
<b>ИЗВИДНИЧКА АГОРА</b> .....	<b>177</b>
<b>ТРЕНИНГ ЗА ЛИДЕРИ НА ПАТРОЛИ И ЈАТА</b> .....	<b>181</b>
<b>СОВЕТИ</b> .....	<b>185</b>
<b>Библиографија</b> .....	<b>197</b>







## ВОВЕД

Добродојдовте во светот на авантурата и предизвиците!

Дали ти е позната изреката: „И најдолгиот пат почнува со прв чекор“?

Тргни по нејзе, прифати го предизвикот и влезе во светот на истражувачите! Докажи си на себе си колку можеш и знаеш, колку си вешт/а во извидничките дисциплини. Со својата патрола исполни поголем дел од предложените активности од поединечна програмска област.

Дневникот со авантури и предизвици е осмислен како помош за водење на програмата за истражувачи. Тоа е твој дневник. Во секоја целина е објаснето на што треба да посветиш внимание. Наведено е како да оствариш некои теми и идеи, но ти ќе избереш кога и како тоа ќе го направиш. Во секоја програмска област има празен простор за запишување на белешки, податоци (пр. рецепт од патролен излет, потсетник што се треба да содржи скица, текст од некоја нова извидничка песна и т.н.) и впечаток од активностите.

И потсети се, на извидникот му е чест да му веруваат. Ова е твој предизвик, на никој не треба ништо да му докажуваш, освен на себе си.

Сигурно имаш посебни интереси и омилени теми од извидничката програма. Прошири го своето знаење и совладај нови вештини и освој некои од 30 специјалности.

Овој дневник те води кон истражување... Запознавајќи го светот подобро се запознаваш себе си! Што чекаш?



Почни, работи, не се откажувај и најважно уживај во тоа што го работиш, забавувај се.



## Што се тоа ИСТРАЖУВАЧИ ?

Истражувачите се извидниците на возраст од 15 до 18 години кои се активни членови на извидничката организација.

Истражувач може да биде секое момче или девојка кои наполниле 15 години и имаат желба да истражуваат и доживуваат авантури.

Истражувачите патуваат и откриваат, постојано учат и се развиваат.

Во оваа категорија истражувачите заеднички креираат активности согласно зададените развојни цели кои ги постигнуваат преку многу авантура, забава и дружење.

Самиот збор истражувач ви кажува дека оваа програма има за задача да ја поттикне вашата љубопитност и да ја поддржи и стимулира потрагата по она што ве исполнува и ве прави среќни и задоволни.

Заедно со вашиот тим на истражувачи преку оваа програма ќе одите во потрага на нови авантури, поминувајќи низ предизвици кои ќе ви остават исклучителни и уникатни искуства и доживувања.

Накратко, истражувачите се извидници кои истражуваат и се движат по патеките на авантурата, ги продлабочуваат своите вештини и знаења и ги применуваат во понатамошните истражувања.

**На вашата патека на авантурата имате поставено неколку предизвици, исполнувањето на овие предизвици ќе ви помогне да се развиете на физички, емоционален, духовен, социјален и интелектуален план.**

**Предизвиците ќе го зацврстат вашиот карактер и низ заедничките авантури ќе изградите нови пријателства и ќе доживеете незаборавни искуства....**

**Имајте незаборавни и исполнети авантури!**



Основач на извидничкото движење е **Лорд Роберт Баден Пауел**.

Роден е во Лондон на 22 Фебруари 1857 година.



**ROBERT  
BADEN-POWELL**

Во летото 1907 година Б.П. собрал 22 деца од различни социјални слоеви и ги однел на островот Браунси (близу до Лондон), организирајќи го првиот експериментален логор. Патролите на ова логрување биле гавран, волк, бизон и галеб. Членовите ги нарекол извидници по сеќавање на воените извидници кои се бореле со него во Бурската војна. Организација ја нарекол “Boy scout association”. Така 1907 година се смета за почеток на извидничкото движење. Јавноста се запознала со организација кога во 1908 година била

публикувана неговата книга “Scouting for boys” која е продадена во повеќе од 200 000 примероци. Книгата денеска е преведена на повеќе од 40 светски јазици.

Извидничката организација се проширила многу брзо низ целиот свет, а во 1920 година е основана меѓународната извидничка канцеларија. Б.П. во 1912 година се жени со Оливија Сен Клер Соамес која станува негова голема поддршка за развој на извиднишвото, а покасно и лидер на “Girl guides”.

Б.П. умрел на 8 Јануари 1941 година и е погребан во Најроби, Нигерија.



## **WOSM (World organization of scout movement)**

### **Светска организација на извидничкото движење**

Извидништвото како движење постои во повеќе од 216 држави и региони. Светската организација на извидничкото движење (WOSM) е меѓународна организација која ја составуваат членки на национални извиднички сојузи и организации.



Сојузот на извидници на Македонија припаѓа на Европскиот извиднички регион, а покрај него постојат и следниве региони:

Интер американски, Афркинаски, Арпаски, Евроазиски и Азиопацифички. Од своето основање во 1907 година па до сега, извидништвото никогаш не престанало да расте.

Денес има повеќе од 31 милион челнови - момчиња и девојки. Извидничкото движење помага во развојот на демократијата и граѓанското општество. Извидниците не претставуваат ниедна политичка партија или организација, а сепак активно се вклучуваат на градење на заедницата и татковината.



## Сојуз на извидници на Македонија

Сојузот на Извидниците на Македонија има долга традиција, уште од 1921 година. Во тогашна Македонија се формирани првите Стегови и тоа на територијата на Скопје, а во текот на 1923 год. и 1924 год. формирани се повеќе такви Стегови и тоа во Куманово, Штип, Битола, Струмица и Гостивар, а со самото тоа е формиран и Вардарскиот Скаутски регион со седиште во Скопје.



Во почетокот, од 1921 до 1940 година се споменува дека се организирани многу летни логори и школи, од кои како една од најмасовните акции/активности во тој преиод е заведена прославата на осумдесетиот роденден на основачот на Светското Извидничко Движење, лордот Роберт Баден Паул.

За време на втората светска војна поради затекнатата ситуација престануваат сите активности на Извидничката организација во Македонија.

Во 1953 година од страна на поранешни членови на Извидничката организација се основа слична на неа, но со нови име – Сојуз на извидници на Македонија (СИМ). За прв Старешина на Сојузот е избран Васил Ѓоргов, а за негови заменици Божидар Ничота и Нико Този. По ова Сојузот работи на својата програма и организира Републички смотри на секои две години, а на секои четири членството на СИМ учествува на Сојузните смотри. За овој период исто така карактеристично е она што се остварени и првите меѓународни контакти во 1959 год. и со белгиските Црвени Ѓаволи во 1960 год. кои престојувале во извидничкиот ценатар Охрид. По осамостојувањето на Република Македонија на 8-ми септември 1991 год. меѓународната соработка на СИМ е на завидно ниво, покрај соработката со Сојузот на извидници на Југославија –СИЈ и Сојузот на извидниците на Словенија – ЗТС, плодна соработка е остварена со Сојузот на извидниците и извидничките на Баварија – БДП и со Шпанската извидничка федерација-АСДЕ. Во овој период по осамостојувањето СИМ ги остварува и првите контакти со Светската извидничка организација, а се однесуваат за прием во WOSM (Светска организација на извидничкото движење).

Во тие три години додека се чекаше на прием, СИМ оствари повеќе активности од меѓународен карактер и тоа учество на Европската Конференција во 1995 год, 18 и 19-то Светско Џамбори во Холандија и Чиле, 34 и 35 Конференција на WOSM, 10-от Светски Мут во Шведска во 1996 год. Не треба да се заборава учеството на голем број на извидници од СИМ на голем број школи и семинари одржани во Словенија, Кипар, Унгарија , Франција одржани од страна на Европското извидничко Биро.

Членството кое се споменува моментално е организирано во 15 одреди – единици ширум Македонија и многу нови иницијативи за нови одреди кои моментално се во процедура за исполнување на условите за полноправно членство во Сојузот на извидниците на Македонија.

Во овие повеќе од 60 години постоење, СИМ има традиција на организирање голем број на ориентациони и полигонски натпреварувања, семинари, школи за водачи, советувања, летни и зимски кампови и многу други извиднички активности. Покрај активностите на СИМ и одредите ширум РМ организираат голем број на ориентациони натпреварувања, а неодамна и Школи за обука на кадри, а на нив приоритет им е работата, воспитувањето и едукација на младите членови. Овие активности се организираат во природа или пак онаму каде што постојат извиднички центри како што се на Охридското Езеро во Охрид и Струга и ширум целата територија на Р.Македонија каде што се наоѓаат извиднички домови.

Голем датум во историјата на СИМ е 25 јули 1997 година кога Светската организација на Скаутското движење – WOSM соопшти дека Сојузот на извидниците на Македонија е примен како полноправна членка и дека е во алијансата на 146 –те земји членки на WOSM.



## Како функционира исполнувањето на предизвиците?

Истражувачката програма е поделена во четири предизвици посветени на четирите елементи. Истражувачите со својот тим заеднички ги поминуваат предизвиците од секој елемент, притоа развивајќи ги своите вештини и способности.

### Четирите елементи



Вода



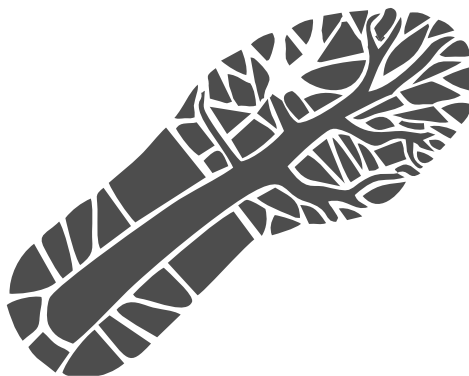
Земја



Ветар



Оган



## Функционирање во тимот

Истражувачите постојано работат во тим, и во оваа возрасна категорија истражувачите одлуките ги носат заеднички и се консултираат во својот лидер.

Лидерот на истражувачите е возрасен извидник кој ја надгледува работата на тимот од сенка и им дозволува на тимот сами да истражуваат низ програмата давајќи им совети и препораки со цел да ја гарантира нивната сигурност и безбедност.

Лидерот на тимот присуствува на состаноците при креирање и планирање на активностите и ги води низ четирите елементи.

Важно е на самиот старт лидерот силно да ја објасни симболиката на истражувачката програма и да ги воведо во истражувачките мисии.

Истражувачкиот тим еднаш годишно избира од своите редови водач, преку гласање. За да биде гласан истражувачот треба да биде номиниран од двајца останати истражувачи во тимот.

Изборот на водач е значајна и преку нејзе истражувачите за запознаваат со изборите како демеократска алатка за одлучување во општеството.

Водачот има обврска во текот на годината да ги свикува состаноците на кои ќе се одлучува и гради програмата која ќе ја исполнуваат. Дополнително водачот води евиденција за активностите на истражувачкиот тим во текот на годината.



## Како функционира програмата

Програмата се состои од четири области (елементи) кои се исполнуваат хронолошки една по една.

Секој од елементите опфаќа повеќе тематски области кои се исполнуваат преку учество и организирање на предложени активности.

Секој од истражувачките индивидуално во оваа публикација го следи својот напредок и исполнувањето на истражувачката програма.

Публикацијата овозможува со штиклирање на полињата (круговите) до активностите да го следите својот напредок.

За да успешно исполните една тематска област потребно е да штиклирате најмалку половина од зададените активности. Секако не заборавајте дека и самите со својот тим можете да осмислувате активности кои не се предложени.

Истражувачите можат да исполнуваат активности во повеќе области истовремено но сепак ги исполнуваат елементите еден по еден се до организирање на експедицијата.

Низ публикацијата ќе најдете простор да ги забележете најзначајните заклучоци и доживувања, да најдете пораки за мотивација и да се испирирате во вашите истражувања.

Овој дневник е простор каде вашите авантури ќе бидат забележани, простор во кои ќе ги забележете вашите искуства и незаборавни моменти.

Имајте незаборавна авантура !



## Предизвик Оган

Првиот предизвик стои пред тебе. Предизвикот на оганот наменет е за твое поубаво запознавање со извидничкото движење, градот и татковината како основни извиднички познавања. Тргни во истражување на тајните на природата и прејди со својата патрола на првата трансверзала.

Тоа ќе биде потврда на твојот успех – освој го предизвикот на Оганот!!!

Но, тоа не е се !

Кога ќе заврши оваа авантура те чекаат нови искушенија и доживувања преку кои ќе те пренесат предизвиците на елементите Вода, Земја и Ветар



ИЗВИДНИЧКО ДВИЖЕЊЕ

Разгледај информации за настанокот на организацијата, запознај ги подобро извидниците во твојата татковина...

Сигурно ќе откриеш некои нови податоци, а и ќе запознаеш и нови пријатели извидници!

Теми

- Создавањето на извидничката организација, Сер Роберт Баден Пауел
- Светската извидничка Организација (WOSM)
- Сојуз на извидници на Македонија
- Твојот одред
- Извидничките принципи во нашето секојдневије
- Соработка со други извиднички одреди во околината

## But the real way to get happiness is by giving out happiness to other people

from Baden-Powell's Last Message



Како тоа да го оствариш?

- Запознај патрола од друг одред од својот град, заедно отидете на бивак во околината



- Пронајди и во својот дневник запиши 20 цитати на Баден Пауел



- Контактирај го Тимот за истражувачи (по е-маил, со писмо, по телефон, во канцеларија...)



- Учествувај на државни извиднички активности (собири, смотри, акции, натпревари...)



➤ Прочитај ја „Rovering To Success“ или книгата за животот на Б. Пауел



*Мои активности*

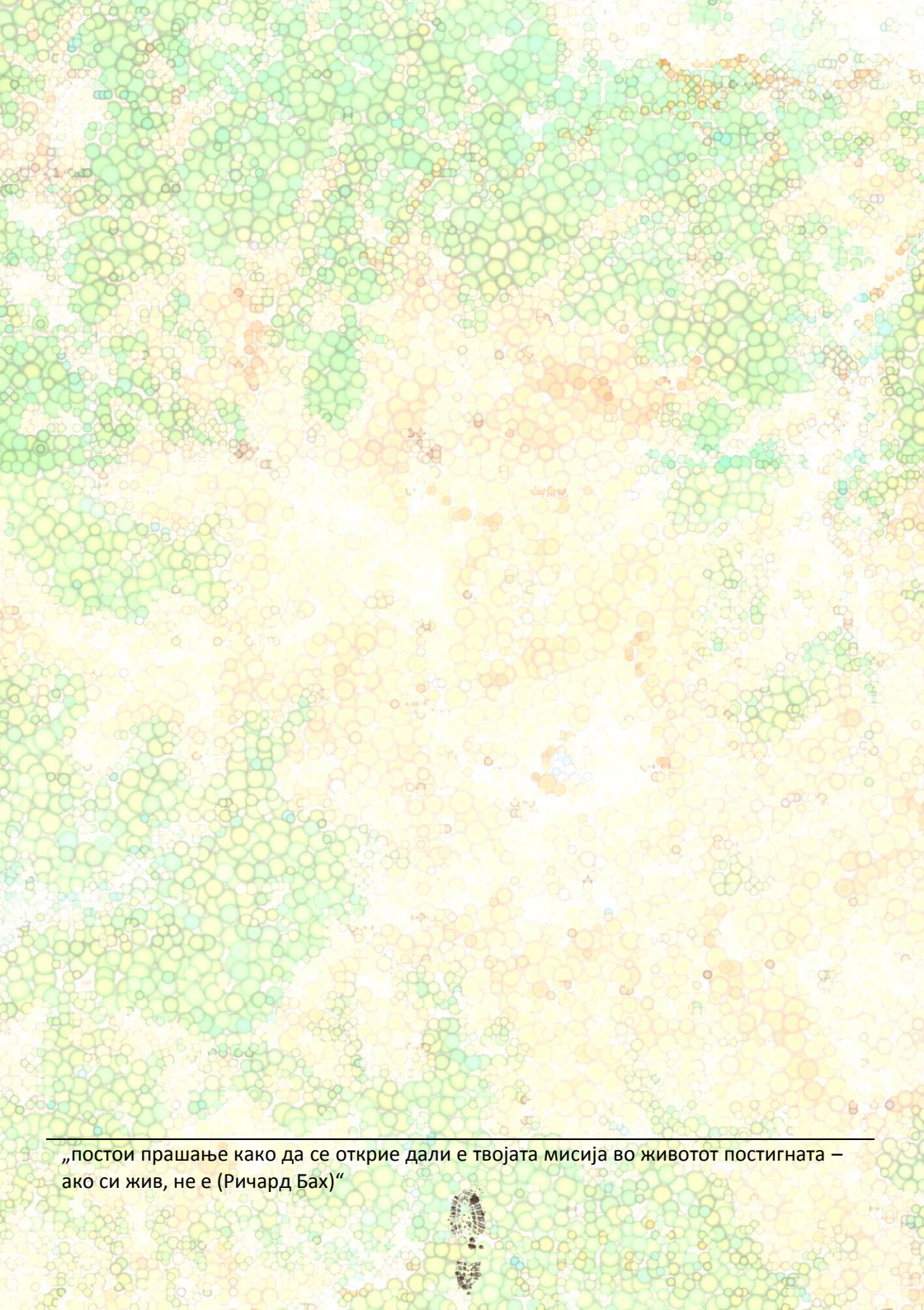
*Датум*

<i>Мои активности</i>	<i>Датум</i>

„Патролниот систем му покажува на извидникот како е и сам одговорен за доброто на патролата (БП)“



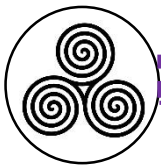




---

„постои прашање како да се открие дали е твојата мисија во животот постигната – ако си жив, не е (Ричард Бах)“





## РАВОЈ НА ДУХОВНИТЕ ВРЕДНОСТИ

Со што ќе се занимаваш тука? Секако, со извидничките принципи.

### Теми

1. Должност спрема Господ – Духовност:
  - Припрема и обележување на традиционален верски празник во татковината
  - Запознавање на верски објекти во татковината (нивното историско и уметничко значење)
2. Должност спрема другите:
  - Вклученост во активност за помагање на луѓе на кои им е потребна помош и поддршка (жртви на војна и елементарни непогоди, болни, немоќни, бегалци, прогонети, напуштени...)
  - Развивање на граѓанска свест и одговорност
  - Припрема и вклученост во некоја активност која има за цел претставување или запознавање на локалната заедница
3. Должност спрема себе:
  - “момент за мене” (континуирано поминување на време во размислување за себе и своите постапки)

Како да ги оствариш?

- Со членовите од патролата одбележи Велигден, Божиќ или некој друг верски празник (собирање информации за празникот, применување на традициите и обичаите од пределот, прослава)



- Посети верски објект во својот крај и дознај нешто повеќе за него (кога е изграден, по што е посебен...



- Учествувај во хуманитарна акција



- Со својата патрола однеси друга патрола извидници од твојата општина на бивак и организирајте заедничка програма





---

“довербата треба да биде темел на нашето морално учење (Баден Пауел)”

Мои активности	Датум





---

“Се што ми треба е широко небо над главата и цврст пат под нозете (Роберт Стивенсон)”





## НАШАТА ТАТКОВИНА, НЕЈЗИНИТЕ ЛУЃЕ И ЦАРЕВИ

За почеток, пред да излезеш на трансверзалата, треба добро да го запознаеш географското значење на својата потесна околина, да знаеш податоци за планините, врвовите, водите... Потребно е да го истражиш и културното наследство на својата татковина, споменици, историски случувања, историски личности, обичаи, танци...

### Теми

- Географија на татковината (масивни планини, врвови, води, клима, жителство...)
- Културно - историски богатства на татковината (културни споменици, важни личности, историски настани...)
- Обичаи и традиции во татковината
- 





Како да ги оствариш?

- Припреми приказна или легенда за својот крај и раскажи ја на членовите од патролата



- Направи фото – албум од важните споменици во крајот, накратко опиши ги забележи некои занимливости



- Избери важна историска личност од твојот крај и запознај ја патролата со животот и делото на таа личност



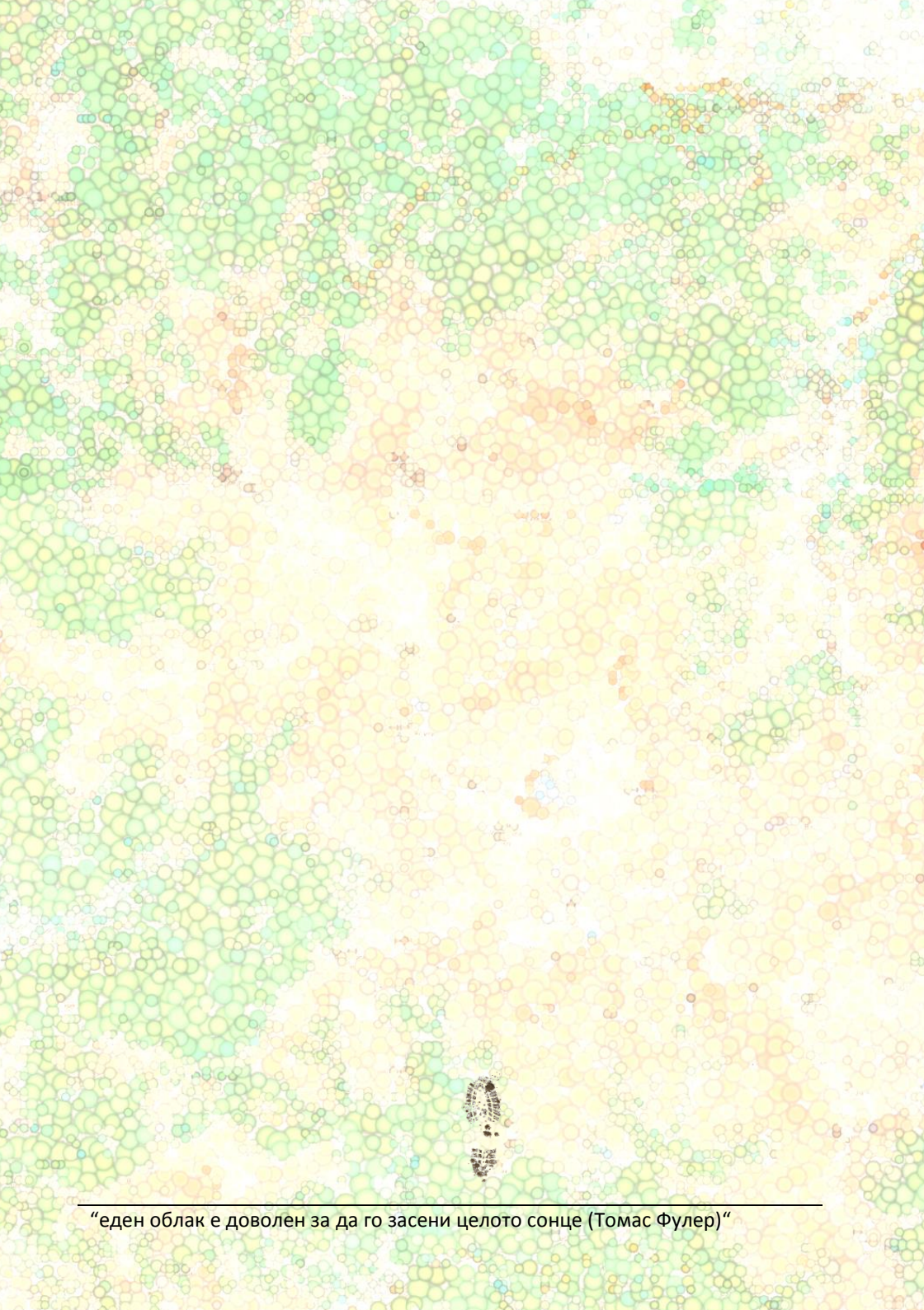
- Научи го традиционалниот танц на твојот крај и дознај повеќе за народните носии, обичаи, песни...



Мои активности

Датум

Мои активности	Датум



---

“еден облак е доволен за да го засени целото сонце (Томас Фулер)”

Веселиот човек е како сонце, каде и да оди осветлува (турска народна поговорка)

---





## Излетништво, ориентација и движење во природа

Без следните знаења, никако не смееш да одиш хајк или кампување, затоа добро утврди ги и совладај ги предложените вештини.

Често копнееме за патување и мислиме за ѕвездите (или патување до ѕвездите). Пробај да откриеш што навистина нас не привлекува кон тоа.

### Теми

- Планинарски домови и патеки во татковината
- Основи на ориентација во природа (компас, правци, азимут, ориентација на карта, ориентација без компас)
- Правила на престој во природа (движење на поединец и група, ноќевање, повикување на помош во случај на губење)
- Топографски знаци, картографски приказ на терен, типови на карти
- Мерење на должина и азимут на карта, еквидистанца, одредување на висина на карта, вцртување на точки на карта
- Панорамска снимка, скица на одење по азимут, скица на терен
- Натпреварувачка ориентација
- Набљудување на ѕвездено небо и основни созвездија
- Небески тела и појави



Како да ги оствариш?

- Помини планинарска стаза во својот крај и презентирај ја на членовите на твојата или на друга патрола



- Посети неколку планинарски домови во татковината



- Помини пат по азимут, реши задачи за барање на контролни точки на карта, направи панорамски цртеж, нацртај скица на движење по азимут, скица на терен



- Отиди на излет/бивак и води сопствени белешки за поминатиот пат, посетени места и доживувања...



- Учествувај на 2 ориентациони натпревари



- Ислушај предавање во планетариум, астрономско друштво, или разговарај со некој астроном кој ќе ти објасни за вселената



- Набљудувај го небото навечер и извешбај препознавање на ѕвезди



Само нас ни е небото кров и само нас ни се ветровите ѕидови





Мои активности	Датум



---

Пријателите се како ѕвезди и кога не ги гледаме тие стојат за нас на небото



## Извидување и трагање

Сигурно имаш искуство во извидување и трагање, а како би ги усовршил/а своите способности, исполни ги предложените активности за ова подрачје.

### Теми

- Неприметно и внимателно движење по терен
- Набљудување и воочување на детали во природа
- Практични помагала за набљудување и скицирање
- Процена на висина, оддалеченост и големина на објект



Како да ги оствариш?

- Направи скица на терен



- Напиши извештај/дневник за патување или набљудување



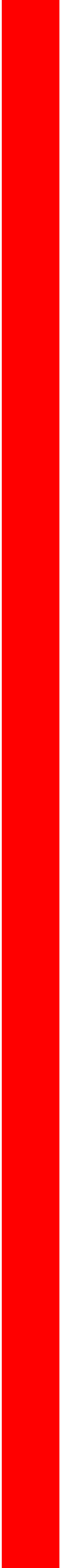
- Учествувај во игра за истакнување на детали



- Прочени приближно точно неколку оддалечености, висина и големина на објект во природа



Мои активности	Датум





---

Кој бара тој и наоѓа (Италијанска поговорка)



Извидникот не е никогаш фатен неспремен, секогаш знае што треба да се направи кога нешто ќе се случи ненадејно  
(Баден Паул)

---





## Техника за излетување и логорување

На логор или излет треба да се појде што е можно подобро подготвен, затоа е потребно да се обновуваат знаењата и да се научи нешто ново од логорскиот живот.

### Теми

- Објекти (нивна намена, секојдневни материјали, начин на градење огради, корпа за ѓубре, сушара, јарбол, капија...)
- Огништа (градење, палење и гесење на оган, видови: пирамида, ѕвездаст, пагода, стражарски...)
- Прибежишта од шаторски крила
- Основни чворови, нивна практична примена, типови на јажиња и нивно одржување
- Употреба, одржување, садење и оштрење на секира и нож
- Комплет за преживување во природа





Како да ги остварите?

- Учествувај на работилница, предавање или натпревар во пионерство



- Направи макета (огниште, шатор, капија...) и запиши како се прави, од кои материјали...



- Правилно направи и запали оган со 1-2 чкорчиња



- Направи во природа еден логорски објект заедно со членовите од патролата



- Направи во природа прибежиште од шаторски крила



- Извежбај се во врзување и примена на чворови и натпреварувај се во дисциплини со чворови на извиднички натпревар

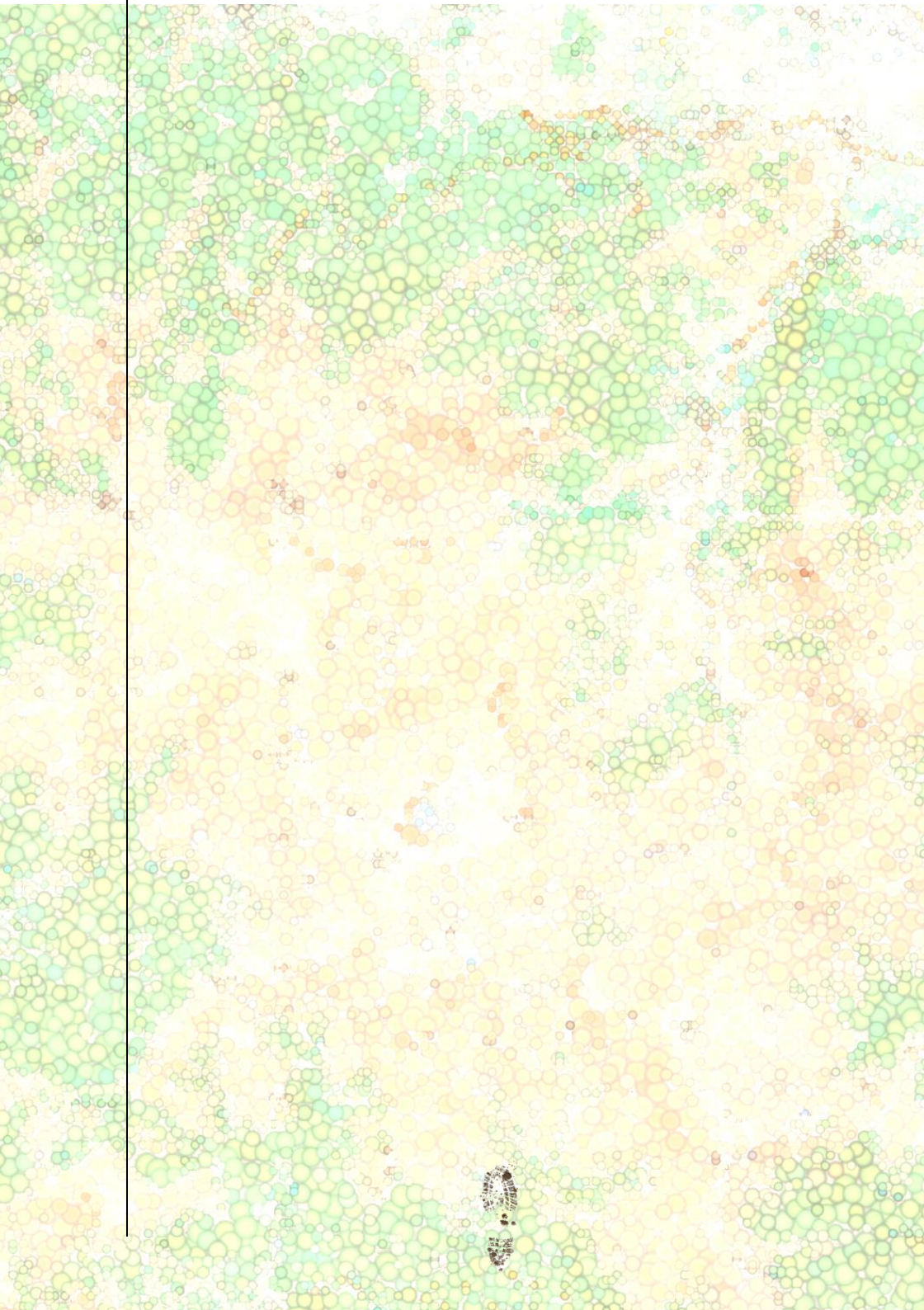


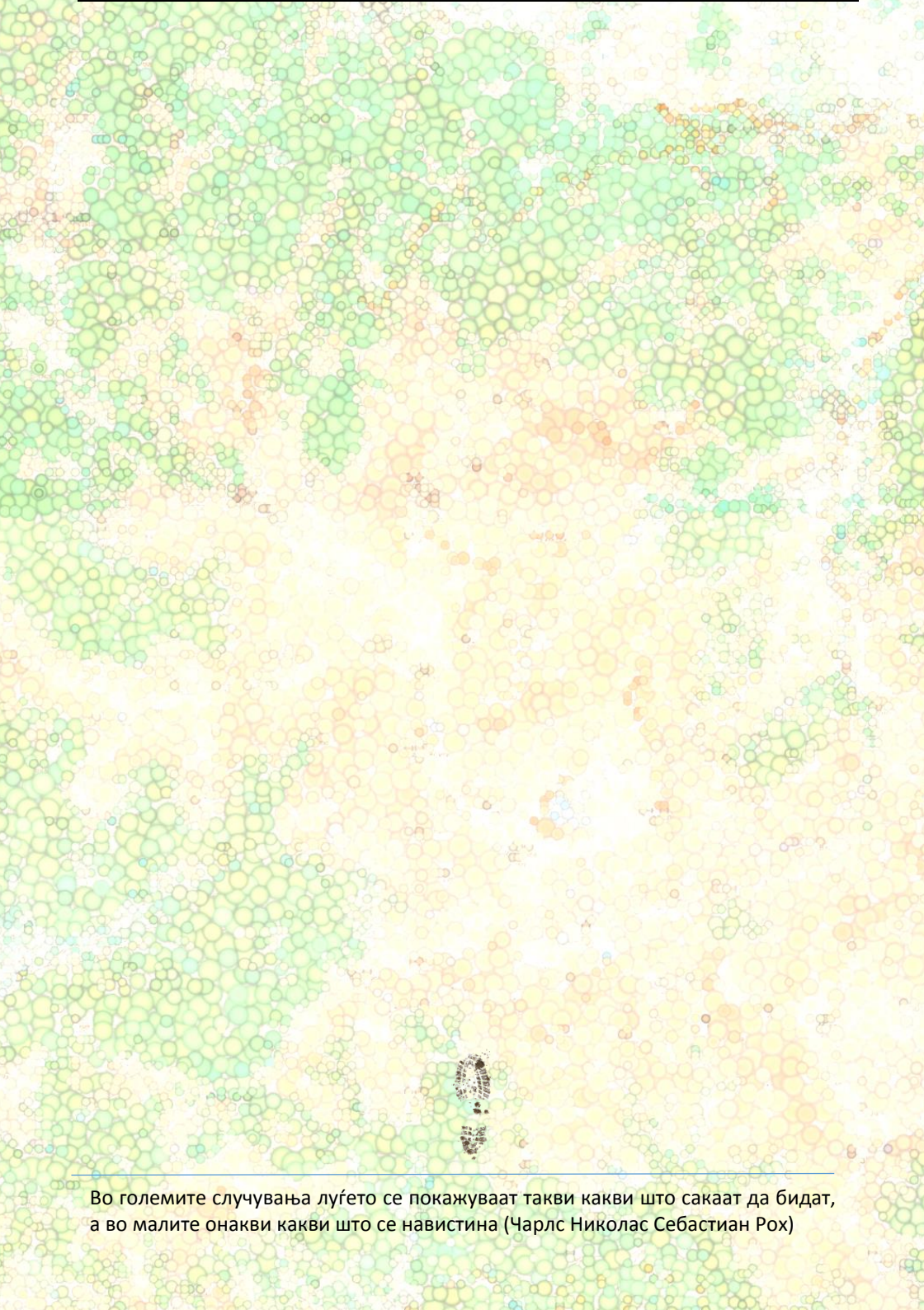
- Направи свој комплет за преживување во природа (запази што се има, колку е комплетот голем...)



- Припреми го алатот (наостри ги секирата, ножот...) и биди добар коначар на извидничка акција или логорување







---

Во големите случувања луѓето се покажуваат такви какви што сакаат да бидат,  
а во малите онакви какви што се навистина (Чарлс Николас Себастиан Роx)

Мои активности	Датум



## Сигнализација и врска

Комуникацијата на далечина била возможна и пред телефонот и интернетот. Условите биле многу потешки, но секогаш се ценела брзината и точноста на пренесување на пораки.

На извидничките активности се користиме со модерни средства за комуницирање, но практикуваме и некој посебни врсти на сигнализација (сигнализација, семафор, морзе...). Секоја патрола треба да има свое договорено шифрирано писмо.

### Теми

- Семафор
- Морзе (со звук и со светло)
- Интернет, е-маил; уклучување на интернет, праќање и примање на е-маил
- Шифрирани и невидливи писма



Како да ги оствариш?

- Извежбај се во праќање и примање на морзе и семафор (во природа и на извиднички натпревар)



- Побарај информации за Самуел Морзе



- Напиши и прочитај порака напишана со невидливо писмо



- Измисли сопствено шифрирано писмо и совладај ги вообичаените шифрирани писма (германикус, коњски скок...)



- Учествовај на “Jambore on the air” (JOTA) или на “Jambore on the internet” (JOTI)



- Направи своја е-маил адреса (ако немаш), прати е-маил (можеш токму на нас) и прими одговор



[programa@scout.org.mk](mailto:programa@scout.org.mk)

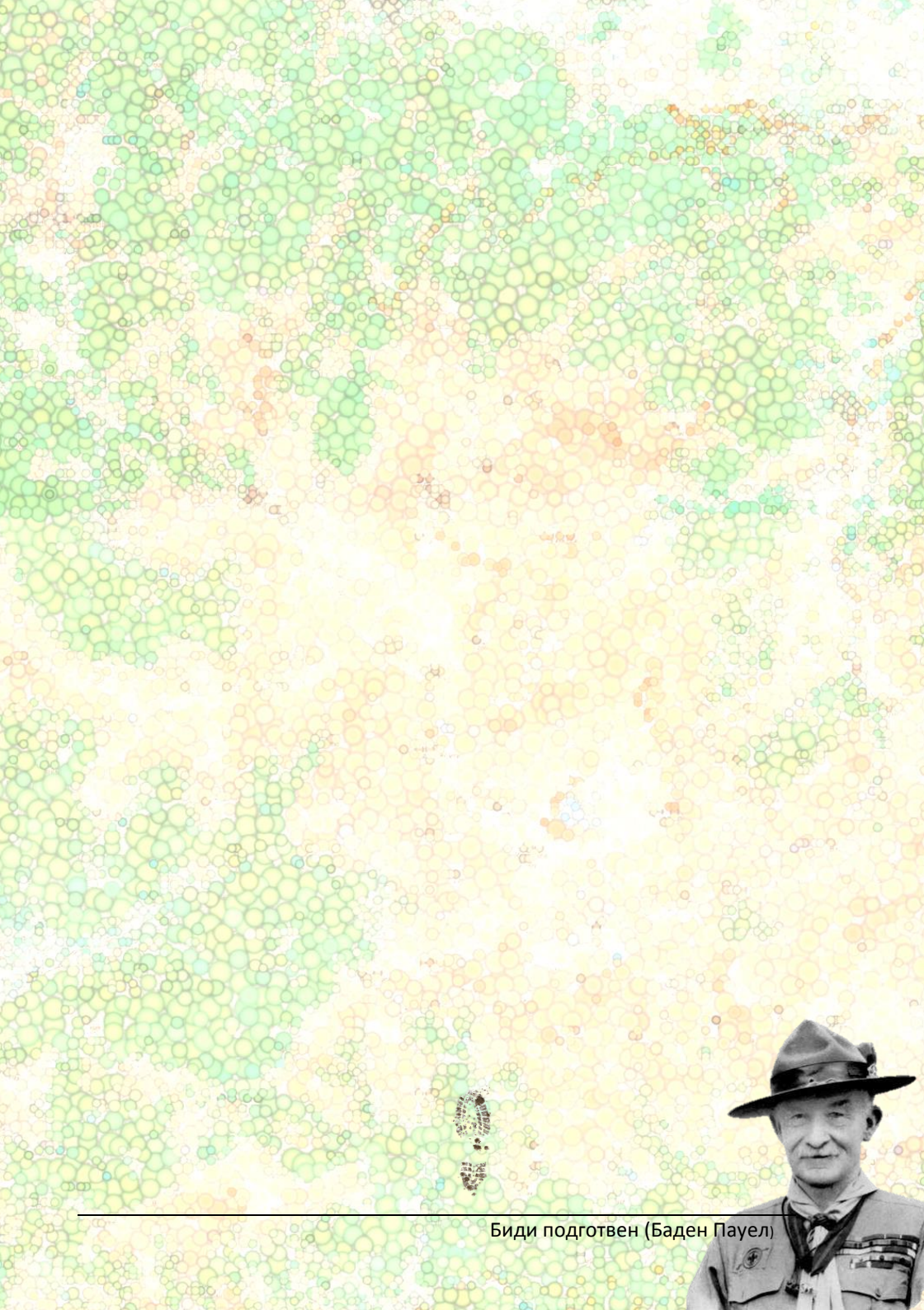




Мои активности

Датум

Мои активности	Датум

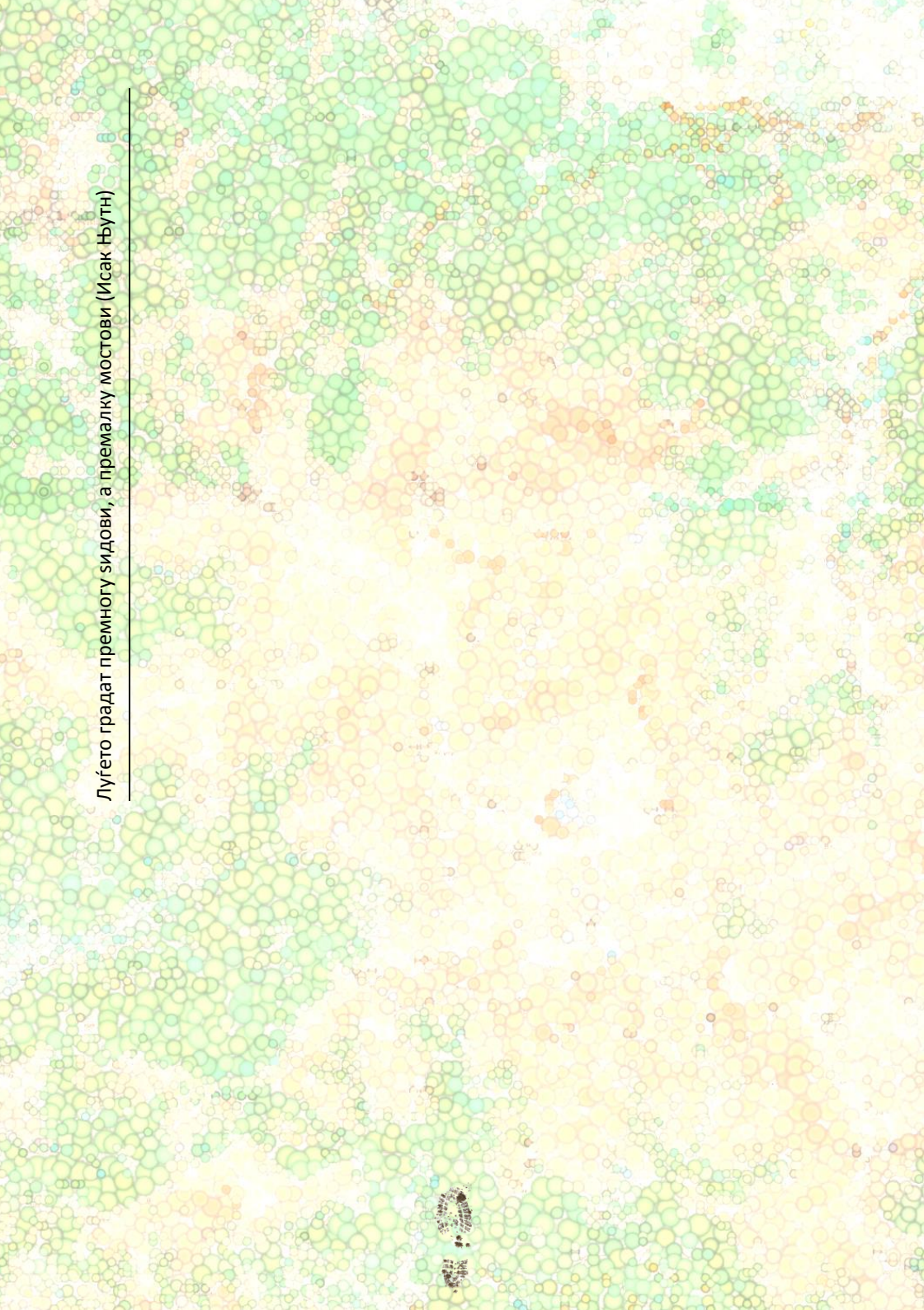


---

Биди подготвен (Баден Пауел)

Лугето градат премногу видови, а премалку мостови (Исак Њутн)

---





## Прехрана во природа

Во природа можеш да најдеш интересни состојки и да ги припремиш за јадење. Научи повеќе за приборот и припремата за готвење во природа, растенијата кои се јадат, за животните и за хигиената при припремање на храна.

### Теми

- Прибор за готвење и припрема на оброк во природа
- Хигиена при припремање на храна
- Чаеви
- Припрема на оброк во природа, на отворен оган, за една особа
- Изработка на дневен јеловник за патролата
- Познавање и собирање на плодови кои се јадат
- 



Како да ги оствариш?

- Направи мал фото-албум или хербариум од хранливи растенија



- Направи чај од растенија кои сам си ги собрал и приготвил



- Направи оброк во природа на отворен оган



- Направи дневен јеловник за својата патрола



- Набави храна од природа, припреми ја и пробувај (корени, скакулци, полжави, риби, боровинки и други специјалитети од природата)



Мои активности	Датум





## Метеорологија и заштита од природни непогоди

Лошото време може да ја расипе и најдобро испланираната акција. Затоа е потребно добро да се предвиди времето, а во случај на лошо време да знаеш да се заштитиш.

### Теми

- Основи на метеорологијата
- Регионални ветрови, сончево зрачење
- Видови облаци и нивно препознавање во природа
- Основни регионални климатски карактеристики
- Клима во подрачјето каде е планирано пешачење
- Заштита од удар од гром



Како да ги оствариш?

- Информирај се за климатските карактеристики на твојот регион



- Следи ја метеоролошката прогноза и контролирај го своето предвидување за времето врз основа на знаци од природата



- Направи истражување за ветровите за својот крај





- Собери податоци за видови на облаци и какво време ни носат, потоа повеќе пати точно одреди видови на облаци на небото




- Направи метеоролошки извештај за одредена патека



--

- Проучи некои мерки на заштита од непогоди при престој во природа (канал околу шатор, кабаница...)



--



Мои активности	Датум





## Растителен и животински свет

На логорување, излет, пешачење, ќе видиш многу растенија и животни (сепак поминуваш низ шума, ливада, покрај езеро...). Треба да знаеш да ги разликуваш и да ги препознаваш. Информирај се кој се загорзени и заштитени видови.

### Теми

- Животни и растенија во татковината
- Ендемски, загорзени, заштитени животни и растенија во татковината
- Класификација на заштитени природни простори
- Национални простори во Македонија



Како да ги оствариш?

- Посети национален парк



- Забележи ги честите животински и растителни видови во татковината



- Направите на патролен состанок плакат со фотографии и цртежи со заштитени растителни и животински видови



- Spreми за својата патрола презентација за некој пар во природа, национален парк...



Мои активности	Датум



Природата ти е пријател, биди и и ти на нејзе.

### Теми

- Природна рамнотежа, нејзино нарушување и загадувачи
- Идентификација на најголемите загадувачи во регионот
- Практична заштита на природата
- Еколошки состави
- Кружење на водата во природата
- Кружење на енергијата во природата





Како да ги оствариш?

- Дознај повеќе за екосоставите, кружењето на водата и енергијата во природата, стаклена градина...



- Учествувај во пошумување и чистење на околината (колку дрва си засадил/а?)



	 DEN NA DRVOTO
	 Ajde Македонија!

- Направи во својот одред посебни места за оставање на хартија, стакло, пластика, батерии и органски отпад па потоа фрли ги на предвидените места за селективен отпад



- Направи “еко” патент (за процедување на отпадна вода, за спалување или собирање на отпад)



Мои активности	Датум







## Телесна култура и здравје

Биди подготвен/на на предизвици од природата, учествувај на спортски натпревари (помеѓу патроли, дружини, во регионот...), пробај се во други интересни спортови.

Во опасни ситуации многу е полесно да се снајдеш и да истрпиш повреди доколку однапред знаеш како.

Можеби ќе бидеш во прилика со своето знаење од прва помош накому да му го спасиш животот или да му ја намалиш болката.

### Теми

#### Спорт

- Учество на спортски натпревар во својот одред
- Стрелаштво/стреличарство
- Велосипедизам, Крос
- Планинарење
- Спортови на вода (пливање, гнурење, веслање, рафтинг...)
- Спортови на снег (санкање, лизгање...)
- Скаутбол
- Куглање
- Атлетика

#### Хигиена и прва помош

- Лична хигиена при престој во природа
- Прибор за прва помош
- Прва помош при топлотен удар и хипотермија, жуљеви, увежбување на имобилизација и правење носила, сопирање на крварење
- Ден на здрави навики

Како да ги оствариш?

- Учествувај во извиднички спортски игри



- Организирај патролен велосипедски излет



- Освој најмалку еден врв над 1000м



- Учествувај на крос или велосипедска трка



- Мои спортови... (кои спортови ги сакаш, кој се твои успеси...); пливај 500м (без излегување од вода) и пробај да загњуриш до длабочина од 2-3м, веслај 1км или отиди на рафтинг, пробај атлетски дисциплини (фрлање на копје и кугла, скок во далечина и висина), санкај се, куглај, оди на лизгање...



- Одиграј неколку натпревари скаутбол



- Помини обука за прва помош и заштита во природа



- Направи и оствари план “здрави навики”

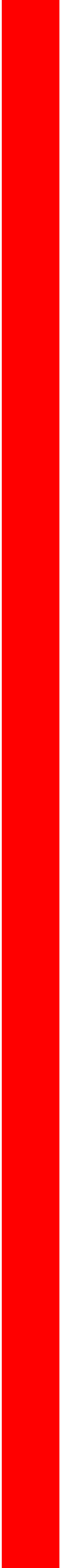




Извидништвото влегува преку нозете (Баден Паул)



Мои активности	Датум





## Работа и штедење

Преку работа и штедење полесно ќе оствариш поголем дел од своите желби и цели. Што чекаш? Почни да штедиш!

### Теми

- Активности со цел присобирање материјални и финансиски средства за патролата/одредот
- Штедење во патролата за остварување на планираните активности
- Поправање и одржување на патролниот економат



Како да ги оствариш?

- Учествувај во работна активност со цел присобирање на финансиски и материјални средства



- Учествувај во организирано штедење на патролата



- Дел од средствата заштедени со патролата одредете ги за некој хуманитарен проект



- Учествувај во поправка на опремата на патролата



Мои активности	Датум







## Културно забавни активности

На секој од нас му е потребен момент на забава, креативност, нови идеи... Затоа истражи уметнички подрачја и научи некои нови игри.

### Теми

- Посети културно - забавни приредби и манифестации (изложби, театарски претстави, концерти, кино претстави)
- Учествување во културно – забавни активности (музички приредби, литературни вечери, раскажувања, квизови, танци, маскенбали)
- Учествување во програма на логорски оган
- Рачни изработки (честитки, боење јајца, поклони, модели, макети...)
- Извиднички весници, фото – албуми, плакати, паноа
- Извиднички песни



Како да ги оствариш?

- Посетувај изложби



- Посети театар, концерти, кино...



- Читај книги (кој е твој омилен автор?)



- Учествовај во програма на логорски оган или приредба



- Активно учествувај во барем две креативни или уметнички работилници



- Учествовај во програма за слушање, литературни вечери, квизови, танци



- Организирај вечер за раскажување на приказни



- Направи рачна изработка



- Научи и сам напиши извидничка песна



Мои активности

Датум

Мои активности	Датум

Огнената патека е помината !

Честитки!

Не е мала работа да го завршиш огнениот предизвик...

Ова е дел за спомени од твојата прва патека, онаа од твојата татковина.

Запиши која стаза ја поминавте, кога, кој се беше присутен, дали снегот ви беше до колена или ве измачи јакото сонце, дали ве нападнаа мечки и волци или едноставно се одеше совршено?



Водениот предизвик

Водена Патека





Чекор поблиску до сребрениот чевел ...

Упорноста се исплатеше, првиот предизвик е освоен. Овој успех нека те поттикне да бидеш чекор поблиску до сребрениот чевел.

Можеш да запознаеш и откриеш нови волшебства на патот низ авантурата на водената патека. Кокино, Самоиловата тврдина, Дувските водопади, Црн Дрим, Вруток, Св.Јован Бигорски, Галичката свадба, Вевчанскиот карневал, Пелистерските очи, Пелагонија, Овче поле, мирисот на шумата, народни носии, сирењето од Лазарополе, тавче гравче... се тоа и уште многу повеќе што ни дава нашата татковина Република Македонија.

Низ предложените активности имаш прилика да дознаеш малку повеќе за животот и делото на занимливи личности од нашата историја: Александар Македонски, Цар Самоил, Крале Марко, Гоце Делчев, Јане Сандански, Крсте Петков Мисирков, Методија Андонов Ченто, Тоше Проески...

Препушти се на авантурата, врати се на природата, земи весло во рака и завеслај до водената патека на овој предизвик !

Среќен пат и мирна вода ☺







## Извидничко движење

Знаеш се за твојот одред, по нешто за СИМ и за WOSM. Време е твоите знаења да ги прошириш со нови детали.

### Теми

- Структура на СИМ
- Едукацијата во СИМ
- Можности за вклучување и одлучување на младите
- Соработка со одред од друг град



Како да ги оствариш?

- Направи структурна шема на СИМ

A large empty rectangular box with a green border, intended for drawing a structural diagram of the SIM.

- Дознај како се викаат членовите на Старешинството да СИМ

A horizontal empty rectangular box with a green border, intended for listing the members of the Board of Directors.

- Учествувај на неколку големи акции (смотра на СИМ, државен натпревар, меѓународна извидничка активност...)

A large empty rectangular box with a green border, intended for describing participation in various activities.

- Знаеш ли за активностите кои ги организира СИМ? Дознај повеќе



- Размисли што сакаш за твојата патрола, својот одред, за сите истражувачи во Македонија и предложи конкретни активности



- Оствари соработка со друга патрола (која, како сте соработувале...) и направете заеднички проект





И повторно – применување на извидничките принципи ☺

## Теми

### 1. Должност спрема Бога – духовност:

- Припрема и одбележување на традиционален – верски празник со својата патрола
- Познавање на важни верски објекти во Македонија (нивно историско и уметничко значење)
- Духовноста во извидништвото

### 2. Должност спрема другите:

- Вклученост во активност за помагање на луѓе на кои им е потребна помош и поддршка (жртви на војна и елементарни непогоди, болни, немоќни, бегалци, напуштени...)
- Информирање за друштвени теми и случувања во локалната средина, односот спрема нив или можно решение
- Организирање на активности з помладите членови
- Помагање во развојот на одредот

### 3. Должност спрема себе:

- “Моите соншта” (анализа на сопствените желби и размислувања за начинот на нивно остварување)



Како да ги оствариш?

- Обележи некој традиционален – верски празник со својата патрола



- Посети некој верски објект во Македонија



- Учествувај на акција на друг одред



- Одбележи го со својата патрола денот на извидниците



- Учествувај во хуманитарна акција преку директна помош или помош преку организирана акција на некој организација



- Информирај се за случувањата во својата локална заедница и пробај активно да учествуваш и да помогнеш



- Донирај одлека и храна – дарувај насмевка



- Размисли за својот живот, своите желби... како е можно да ги оствариш





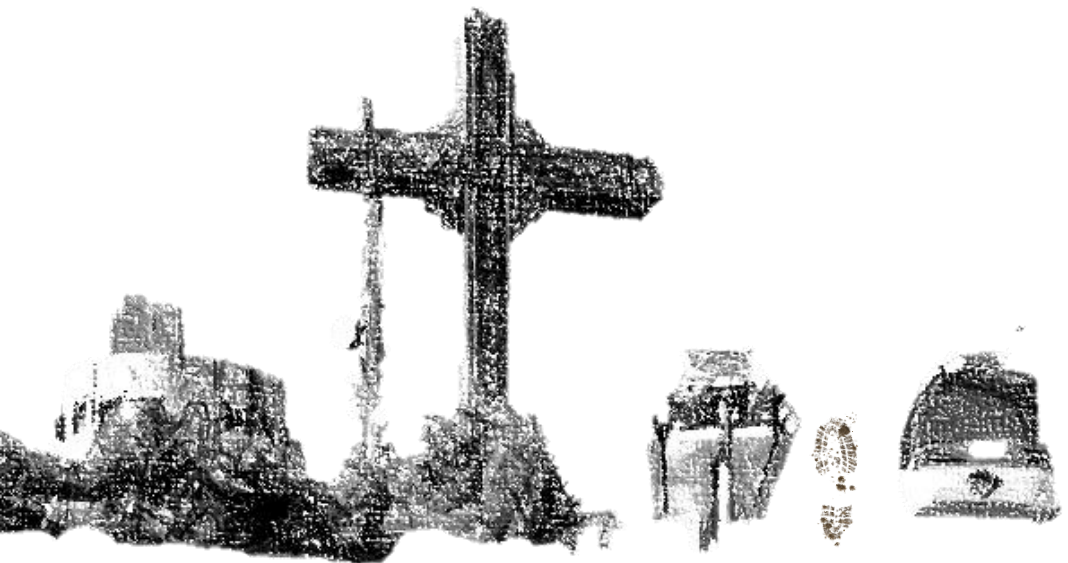
## Нашата татковина, нејзините луѓе и кралеви

Во ова подрачје подобро ќе ја запознаеш нашата татковина, ќе откриеш некое свое ново најдраго место или ќе избереш ново хоби, како на пример правење на алки, фолклорни танци или печење на божиќни колачи и традиционални јадења.

Можеби и ќе се изненадиш колку е нашата татковина богата и колку треба да си ја чуваме.

### Теми

- Главни обележја на Македонија (географски карактеристики, историја, жителство)
- Природно и културно – историско богатство на Македонија
- Обичаите и традицијата во Македонија



Како да ги оствариш?

- Прочитај повеќе за географското, културното и историското богатство на нашата татковина



- Посети езеро, река, планина во Македонија што претходно не си ги посетил



- Припреми за својата патрола презентација за некој град од нашата татковина



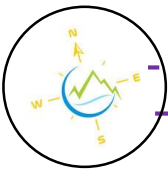
- Посети некој нов град/место и посети ги неговите знаменитости



- Проучи ги историските личности и случувања, избери едно за тебе најинтересно и напиши краток прилог за извидничкиот весник, можеш на членовите од твојата патрола да им презентираш и еден важен настан од Македонската историја







## Излетништво, ориентација и движење во природа

За да се снајдеш подобро на потполно непознат терен потребно е да ги усовршиш знаењата од ова подрачје.

Во ориентација од голема помош можат да ти бидат ѕвездите, но и месечината. Она во луѓето отсекогаш будела желба за откривање на непознати далечни простори, а има и големо влијание на животот на земјата. Помеѓу останатото, откриј нешто повеќе за единствениот сателит на Земјата.

### Теми

- Планинарски домови и патеки во Македонија
- Ноќна ориентација во природа во отежнати услови (магла, снег, лед – припрема за движење во тие услови и движење)
- Видови компаси и ориентирања со различни компаси
- Правоаголна и географска координатна мрежа, картографски приказ на терен, топографски знаци
- Мерење на аголот на наклон во твоето маало
- Профил на терен, патен дневник, скица на пат
- Извиднички патеки – “Стазата на Големата мечка”
- Влијанието на месечината на плимата и на осеката
- Нови соѕвездија, положба на соѕвездијата на зимско/летно небо на северната полутопка, легенди за имињата на соѕвездијата
- Небески тела и појави



Како да ги оствариш?

- Помини планинарска патека надвор од твоето родно место и посети планинарски дом; презентирај ја поминатата патека на членовите на одредот или друга патрола



- Помини одредена патека во ноќно време и во отежнати услови



- Со различни компаси одреди неколку азимути



- Направи профил на терен, патен дневник и скица на дел од пат



- Реши ги бараните контролни точки на карта



- Учествувај во ориентационен натпревар

A green rectangular box, likely a placeholder for a drawing or answer related to the task.

- Провери го своето знаење од астрономија, направи карта на летно или зимско небо со главните созвездија, раскажи легенда за имињата на созвездијата на членовите од својата патрола

A large green rectangular box, likely a placeholder for a drawing or answer related to the task.



## Извидување и барање

Да извидуваш знаеш веќе прилично добро, ама знаеш ли добро да проценуваш и препознаваш траги од животни или силуети? Провери преку следните активности.

### Теми

- Препознавање на силуети и трагови од животни
- Употреби компас за мерење оддалеченост и висина
- Направи отисок од неколку животни



Како да ги оствариш?

- Заедно со патролата направете плакат со силуети на животни



--

- Во природа пронајди и распознај неколку животински трагови



--

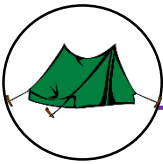
- Направи отисоци од неколку животни




- Со помош на компас приближно одреди неколку оддалечености и висини



--



## Техники на излетништвото и логорувањето

На секој логор учиш нешто ново, а пред следниот учиш повеќе за самата организација и подигнување на логорот. Тие работи баш таму ќе ти затребаат.

### Теми

- Објекти (трпезарија, план за храна и опрема, објекти за перење садови, мијалници, уредување на извори, правење сплавови...)
- Огништа (рефлекторско, огниште од лим, од камен, во земја)
- Скривалишта од дрва и патенти
- Комплицирани, појачани и двојни чворови
- Правење патенти за осветлување (бакли, свеќи...)
- Алати, прибори и потреби во правење на патенти (лак и стрела, нож, свирче, зрна, јадица...)



Како да ги оствариш?

- Направи во природа некој од претходно наведените објекти



- Биди коначар на логорување



- Во природа направи скривалиште од патенти



- Натпреварувај се во дисциплина со чворови на некој извиднички натпревар



- Пробај да запалиш оган без чкорчиња



- Направи бакла



- Направи неколку патенти





Во ова подрачје проучи ја теоријата и практичната примена на други начини на комуницирање. Можеби некои од нив се веќе малку подзаборавени, ама тоа не значи дека не се корисни. Побарај и на интернет!

### Теми

- Посети радио – аматерски клуб и за остварување на врска
- Поморски кодекс
- Интернет пребарување
- Подобрување на досегашните резултати во извидничка сигнализација
- Осмислување на ново шифрирано писмо





Како да ги оствариш?

- Не заборавај да учествуваш на JOTA или JOTI



- Подобри го своето праќање/примање морзе и семафор (резултати, со кого во пар, време...)



- Воспостави радио врска со помош на членови од аматерски радио – клуб



- Побарај неколку Македонски и неколку странски извиднички web страници (кои си ги пронашол, кои ти биле најинтересни...)



- Измисли свое шифрирано писмо





## Прехрана во природа

Дали знаеш се за чување, хигиена и рационално користење на вода на акција? Како ќе припремиш храна во природа за себе, за патролата и за одредот?

Надополни го својот мал извиднички кувар со нови рецепти. Посебно добро ќе ти дојде познавањето на билки и печурки кои се јадат.

### Теми

- Припрема на храна за патролата и за одредот во природа на отворен оган
- Правење патролен јеловник за повеќедневна активност
- Правење на патролен кувар
- Чување намирници
- Чување, хигиена и рационално користење на вода на акција
- Природни извори на храна (инсекти, билки, животни)
- Познавање на отровни и неотровни растенија



Како да ги оствариш?

- Направи патролен јеловник за повеќедневна активност



- Направи или дополни го патролниот кувар за припремање на јадење во природа



- Направи оброк за група во природа



- Дознај се за печурките во твојот крај, дали се јадат или се отровни, потоа распрашај се општо за печурките во Македонија

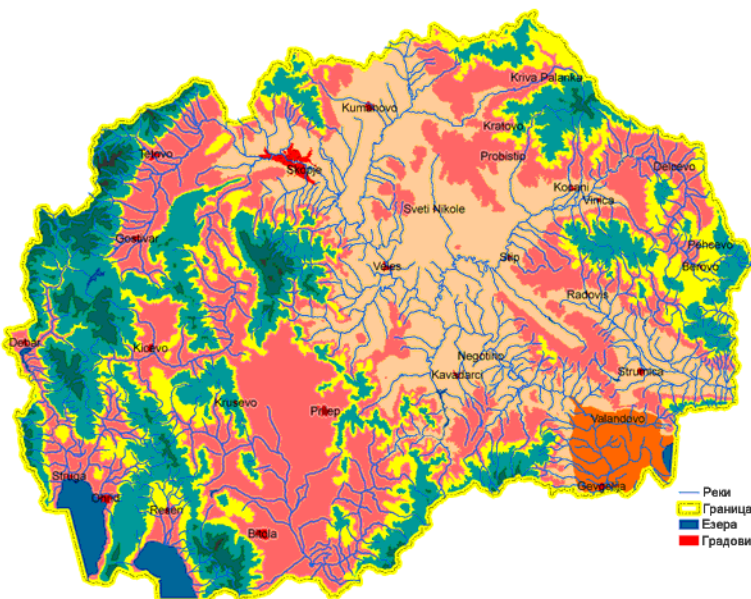




Во различни делови на Македонија климата е различна, можеби потполно друга од тоа на кое си ти навикнат/а. Како ќе навлагате подлабоко во друго подрачје на нашата татковина, откриј какво време може таму да ве очекува.

### Теми

- Искуство во предвидување на време
- Ветрови во Македонија
- Клими во Македонија и нивен распоред и карактеристики
- Врнежи во Македонија
- Клима на подрачје на планираната патека



Како да ги оствариш?

- Посети метеоролошка станица



- Извежбај се во предвидување на време



- Дознај се за временските прилики кои може да ви се случат при поминувањето на патеката



- Направи карта на ветрови во Македонија





## Растителен и животински свет

Природните богатства во Македонија се вредни за воодушевување, а кога подобро ќе дознаеш колку години се потребни за настанување на такви големи, ама прекрасни убавини, уште повеќе ќе ги цениш и чуваш.

### Теми

- Карактеристични растенија и животни во Македонија
- Ендемски, заштитени, загрозени растенија и животни во Македонија
- Национални паркови во Македонија



Како да ги оствариш?

- Направи мала брошура за најпознатите растенија и животни во Македонија, за заштитените врсти...



- Презентирај и на својата патрола некој од националните паркови



- Посетете национален парк



- Одгледај некое растение





## Екологија и заштита на природата

Не сме свесни колку малку невнимание остава длабоки траги.  
Помогни и на природата...

### Теми

- Вклучување во активности за заштита на природната околина
- Индентификување на најголемите загадувачи во државата
- Собирање отпад
- Ефект на стаклена градина
- Пестициди и нивното влијание на околината
- Влијание на истребените видови на еколошкиот состав





Како да ги оствариш?

- Учествувај во пошумување



- Организирај чистење на околината заедно со други одреди



- Информирај се и поразговарај со патролата за ефектот на стаклена градина, најголемите загадувачи во државата, собирањето на отпад и влијанието на пестицидите на околината



- Оствари контакт со некое еколошко друштво и дознај повеќе за нивните активности





## Телесна култура и здравје

Нови предизвици во спортски дисциплини се пред тебе, помести ги уште малку своите граници. Оствари го својот сопствен олимписки сон “побрзо, повисоко, појако”.

Овој предизвик ти носи поголема возбуда и авантура, ама со тоа и поголеми ризици и опасности од незгоди или повреди. Затоа проучи и некој нови теми од прва помош.

### Теми

#### Спорт

- Учество на спортски натпревари помеѓу извиднички одреди од регионот
- Велосипедизам
- Планинарење
- Спортови на вода (пливање, гњурење, веслање...)
- Спортови на снег (скијање, бордање...)
- Одбранбени/боречки вештини

#### Хигиена и прва помош

- Групна хигиена при престој во природа
- Прва помош при гушење, тешко дишење, реанимација, спасување на давеник, скршеници...
- Ден на здрави навики

Како да ги оствариш?

- Учествувај во извиднички спортски игри



- Оди на велосипедски излет (пр. на оддалеченост од 50км и помини го за 24ч)



- Редовно оди на планина на излет: освој врв над 1200м



- Подобри ги своите резултати во пливање и гњурење



<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

- Отиди со својата патрола на веслање, рафтинг, кајак, испробајте некој нови активности на вода...



- Пробај се во скијање/бордање и други зимски спортови



- Помини обука за одбранбени вештини



- Разработи некои нови теми од прва помош



- Добро изведи вежба за спасување на давеник



- Учествувај во натпревар од прва помош





## Работа и штедење

Најверојатно, додека го остваруваше предизвикот “Оган”, увиде дека работата носи богати резултати, па така продолжи со таа помисла кон собирање на средства за активностите кои сакаш да ги оствариш оваа година.

### Теми

- Организирање активности заради собирање материјални и финансиски средства
- Организирање штедење во патролата за планираните активности
- Поправка и одржување на касичката во одредот



Како да ги оствариш?

- Организирај работна активност



- Учествувај во организирање на акција за штедење во одредот



- Помогнете на некој хуманитарен проект од заштеденото со патролата



- Помогни во работата за средување на опремата во одредот





## Културно забавни активности

Имаш ли веќе свој најомилен писател, сликар, глумец, режисер, бенд...? знаеш ли за што си ти добар/ра?

Пробуди ја сопствената креативност!

Ако не си ги добил до сега, можеби одговорите на тоа што те интересира ќе ги најдеш во овој предизвик.

### Теми

- Организирање на посета, културно – забавни приредби и манифестации (изложби, театарски претстави, концерти, кино - претстави)
- Организирање слушање на музика, литературни вечери, квизови, раскажувања, танци, чајанки, маскенбали, приредби
- Организирање и учествување во програма на логорски оган
- Организирање на игра за другите членови
- Павење на рачни изработки користејќи нови техники (каширање, жица, глина...)
- Пишување и уредување на патролен летопис, фото – албум, плакати, паноа
- Павење на извидничка песнарка
- Извиднички песни



Како да ги оствариш?

- Редовно посетувај изложби, претстави, концерти, кино претстави... можеш да пишуваш и свој мал дневник



- Учествувај на креативни работилници



- Организирај забава, литературна вечер, квиз...



- Смысле и направете во патролата претстава за некој важен настан во одредот



- Учествувај активно на логорски огништа



- Направи рачна изработка





Водената патека е помината

И втората е готова?

Па ти си супер 😊 оваа сигурно беше нешто потешка и на непознат терен, ама ти и твојата патрола успеавте да се снајдете.

Каде се бевте, дали ги извршивте сите задачи, со кој делови имавте најголеми, а со кој најмали проблеми?

Што ќе ти остане како најдобар спомен што ќе го носиш и понатака низ твојот извиднички живот од оваа патека?



ПАТЕКАТА НА ВЕТРОВИТЕ  
**ПРЕДИЗВИК ВЕТАР**





На дофат на сребрениот чевел !

Твојата цел е блиску. Предизвикот Ветар ќе ве подготви за големата авантура – твојата патролна експедиција трае 5 до 10 дена на непознат терен. За неа секој член на патролата изработува дел од елаборатот. Припремите се сложени и сеопфатни, а најдобро на вас за тоа може да ви помогне прирачникот “Извидник во природа”.

Со остварување на предизвиците и со освојување на специјалности ќе го дофатиш Сребрениот чевел. Но немој тука да застанеш. Не заборавај што овие доживувања значат за тебе. Многу е важно да се одредат јасни цели, зашто само така ќе продолжиш да ги правиш и да ги исполнуваш сопствени предизвици.

Уште од далечната 1907, Роберт Баден Пауел го остварил својот сон и постигнал цел да ни го подари извидничкиот живот. Нека тие негови успеси и идеи ти бидат инспирација во овој предизвик, а неговиот авантуристички дух нека го пробуди твојот.

Светот не се менува на подобро сам од себе, тука сме ние за да си го направиме нашиот свет подобар.



## Извидничко движење

Извидничкото движење е мрежа на пријателства од целиот свет, тоа е она што те поврзува со другите извидници од различни националности, години, раса, вера, култура. Тоа е твојот свет, влезе уште подлабоко во него.

### Теми

- Разбирање на целите, начелата и методите на СИМ
- Познавање на документите на СИМ
- Активно учествување во функционирањето на извидничката организација
- Соработка со извиднички организации од други земји преку допишување, размена и заеднички проекти
- Запознавање на извидничката организација во светот
- Застапување на интересите на извидничката организација во други организации и институции



## Како да ги оствариш?

- Презентирај го начинот на работа на истражувачите во друга држава на својата патрола.



- Оствари контакт, запознај извидничка патрола од странство (може да ги угостите или да ја посетите)



- Со извидничка патрола од странство соработувај на заеднички со проект



- Учествувај на меѓународна извидничка акција/активност



- Прочитај го статусот на СИМ, подразмисли ги целите, методите...





## Развој на духовните вредности

Секогаш е добро од почеток да размислите за својот духовен свет. Така се исполнуваш себеси и правиш цврсти темели за сопствениот животен пат.

### Теми

1. Должност спрема бога – духовност:
  - Спремање и одбележување на традиционален – верски празник со патролата.
  - Познавање на важни верски објекти во светот (нивното историско и уметничко значење)
  - Религиите во светот
2. Должност спрема другите:
  - Вклученост во активност за помагање на луѓе на кои им е потребна помош и поддршка (жртви на војна и елементарни непогоди, болни, немоќни, бегалци, прогонети...)
  - Учество во активности за поддршка и развој на заедницата (хуманитарна работа, друштвено – корисни активности, културни случувања)
  - Информирање за друштвени теми или случувања во татковината, однос спрема нив или можни решенија
  - Учество во припремање на големи активности на СИМ
  - Помагање на младите членови на организацијата
3. Должност спрема себе:
  - “Мојот духовен живот“ (моите темелни духовни вредности)



Како да ги оствариш?

- Со патролата одбележи го 2 август, Илинден



- Посети некој верски објект надвор од татковината и запознај се со неговото историско и уметничко значење



- Презентирај и на патролата за некоја од светските религии; припреми една верска приказна



- Организирајте патролна хуманитарна акција



- Учествувај во организирање на ДИОН



- Учествувај во хуманитарна акција за донирање облека





## Нашата татковина, нејзините луѓе и царевите

За да забележиш колку е светот различен, тргни во истражување на светската географија и култура.

### Теми

- Основни обележја на нашата планета (географски карактеристики, историја, жителство)
- Природни и културно – историски богатства на светот
- Обичаи и традиции на другите народи
- Древни цивилизации
- Занимливи личности; историски личности, спортисти, писатели, актери, добитници на Нобелова награда...





Како да ги оствариш?

- Проучи го светскиот атлас, читај некој магазини и гледај документарни емисии кои се занимаваат со географија...



- Припреми информации за светските чуда или древни цивилизации за патролен состанок, можеш да направиш и плакат или да смилиш некоја игра



- Посети некоја земја и учествувај во традиционалниот начин на живот на тамошните жители: научи им ги традициите и обичаите



- Организирај патролна вечера со странско јадење



- Запознај ја својата патрола со животот на некој важни личности: пример за некој добитник на Нобелова награда





## Излетништво, ориентација и движење во природа

Од ова подрачје останаа уште неколку теми за проучување и вештини за совладување, па твоите излетнички и ориентациони способности ќе се приближат скоро до совршенство! Повторно ќе се сретнеш и со нашите свездени пријатели.

### Теми

- Ориентација и движење во отежнати услови (во пештери, во мучуришта...)
- Меридијанска конвергенција, магнетна деклинација
- Ориентација на карта без компас
- Картографска проекција, основни геодетски точки
- Технички помагала (висиномер, курвиметар, клинометар)
- Спортска ориентација (правила, пропозиции, прибори, карти), организација на натпревар од ориентација
- Кроки, изохипсна скица, правеше координатометар
- Комети
- Човекот во вселената
- Телескоп и негова изработка



Како да ги оствариш?

- Провери го своето знаење од ориентација, излетништво и движење во природа



- Пробај да поминеш зададена стаза во тешки услови (пештери, мочуришта...)



- Знаеш ли да употребуваш координатометар? Пробај да го направиш



- Провери го своето знаење од астрономија



- Направи рачен телескоп



- Посети web-страница на друштво кое се занимава со проучување на вселената





## Извидување и барање

Ги извежба ли вештините за барање и извидување за пронаоѓање на “Скриеното богатство”? Уште не си го пронашол/ла? Па време е...

### Теми

- Препознавање на животински крици
- Употреба на двоглед и мерење на оддалеченост и висина
- Учење на младите членови во вештини за извидување и барање



Како да ги оствариш?

- Сними гласови на неколку животни



- Со употреба на двоглед одреди неколку оддалечености и висини



- Направи игри кои ги развиваат вештините за извидување и барање





## Техники за излетништво и извидување

“Логорот е срушен, го нема повеќе. Ама за другата година се спрема нов... Затоа спремај се, никогаш не дреми, спремај се за друг!“

### Теми

- Објекти (логорска кујна, посматрачница, мостови, тушеви)
- Печка (во земја, од глина)
- Трајни скривалишта (земјен, игло...)
- Предмети од јазли (мостови, лежалки, љуљашки...) и нивно зајакнување/уплетување
- 
- Извори на енергија во природа (палење на оган без чкорчиња, примена на воденица, ферментација - плинкови)
- Алати, прибори, потребни материјали за рачна изработка (ранец – торба, корици за алат, прибор за палење на оган)



Како да ги оствариш?

- Направи некој од горенаведените објекти во природа



- Биди коначар на логорување



- Направи и употреби печка



- Запали оган на снег



- Направи скривалиште во снег, површина



- Направи свој коноп



- Направи некој предмет од јазли

A large empty green rectangular box, intended for drawing or writing a response to the instruction above.

- Направи сплав

A large empty green rectangular box, intended for drawing or writing a response to the instruction above.

- Направи воденица и искористи ја моќта на водата

A large empty green rectangular box, intended for drawing or writing a response to the instruction above.





## Сигнализација и врска

Некои од нас не можат да комуницираат со говор или не можат да читаат.

Отворија вратата и од нивниот свет рабирајќи нови начини на комуникација.

### Теми

- 
- Историја на комуникациите
- Познавање на абецедата на глвонемите
- Читање на говор на тело
- Интернет: уредување на web – страни



Како да ги оствариш?

- Дознај повеќе за историјата на комуникациите



- Научи да читаш и изразуваш пораки преку говор на телото



- Научи ја абецеда-та на глвонемите



- Учествовај во JOTA или JOTI



- Извежбај праќање/примање семафор/морзе (прати/прими 30 знаци семафор за 30 секунди; прати/прими 30 знаци морзе звучно за 1 минута)





## Прехрана во природа

Испробај се во припремање на ручек за сите членови на својот одред!

Внимавај на количината, изборот на намирници, однапред направи план...

### Теми

- Јеловници за повеќедневни акции за патрола или дружина (логорување, транзверзала, експедиција)
- Правење оброк за извиднички одред
- Рецепт, хранливост на намирници, економичност на оброци, посебни начини на припремање на храна
- Припрема на храна од природата
- Собирање вода
- Акција за преживување
- Познавање на самоникнувачки лековити билки



Како да ги оствариш?

- Направи јелоник за повеќедневна акција



- Направи оброк на акција/бивак/логор



- Направи оброк од храна од природата



- Направи замка



- Пробај се во собирање вода од природата



- Појди на акција за преживување





Извежбај ги своите знаења за предвидување на времето според знаците во природата, прати временска прогноза и биди подготвен/на за дожд, снег, сонце... на извидничка активност!

### Теми

- Распоред на клима во светот и карактеристики на некои главни
- Планетарни ветрови
- Скала на јачина/брзина на ветер
- Мерење на атмосферски притисок и брзина на ветер
- Направи прирачна метеоролошка станица



Како да ги оствариш?

- Провери го своето знаење од метеорологија



- Дознај повеќе за Државниот хидрометеоролошки завод



- Направи прирачна метеоролошка станица или ветроказ



- Води сопствен дневник за метеорологијата





Постојат многу различни еко-состави до оние кои ги познаваш.  
Истражи ги!

### Теми

- Растителен и животински свет на некоја друга држава
- Познавање на некои фамилии од растителен или животински свет
- Проучување на природни заедници
- Национални паркови во Македонија



Како да ги оствариш?

- Презентирај и на својата патрола растителен или животински свет на некоја друга држава



- Презентирај и на својата патрола некоја фамилија на растителен/животински свет



- Појди на излет во национален парк



- Презентирај им го на другите членови на одредот посетениот национален парк







## Екологија и заштита на природата

Природата ни ги дава богатствата на дланка, наша должност е истите да ги заштитиме.

### Теми

- Природна рамнотежа на планетата Земја
- Актуелни проекти за екологија во Македонија
- Меѓународни еко – акции, проекти, фондации
- Генетски инженеринг



Како да ги оствариш?

- Учествувај во организација за пошумување





- Организирај акција за чистење на околината на одредот





- Презентирај ги проблемите со генетскиот инженеринг на својата патрола





## Телесна култура и здравје

Испробај нови дисциплини, повторно испробај се во старите, спремни се за експедиција. Сепак она ќе остане твој најголем предизвик до сега.

### Теми

#### Спорт

- Учество на спортски натпревари
- Велосипедизам
- Триатлон
- Планинарење
- Спортови на вода (пливање, гнурење, веслање, едрење, сплаварење...)
- Јавање
- Екстремни сплавови (слободно качување, параглајдинг, падобранство...)

#### Хигиена и прва помош

- Хигиена на повеќедневни активности во природа
- Опасности на вода, превентива, заштита и прва помош
- Прва помош при труење со храна и вода
- Прва помош при угод или каснување од животно или инсект
- Вакцини



Како да ги оствариш?

- Учествовај на извиднички спортски игри



- Извози велосипедистички излет со должина од 100км за 24ч



- Помини триатлон стаза



- Освој врв над 1500 метри



- Пробај се во сплаварење



- Пливај 500м без да излезеш од вода и нурни 5м



➤ Пробај да едриш



➤ Оди на јавање



➤ Пробај се во параглајдинг и слободно качување



➤ Информирај се за вакцини, нивна достапност и употреба



➤ Натпреварувај се во дисциплина во прва помош на извиднички натпревар





## Работа и штедење

Веројатно ти беше многу полесно да ги оствариш своите планови од организираната работа и заштедата. Покажи им на другите како тоа функционира.

### Теми

- Осмислување и организирање проект за собирање материјални и финансиски средства за работа во одредот
- 
- Осмислување и организирање на проекти за друштвено – корисна работа



Како да ги оствариш?

- Осмисли и организирај проект за собирање материјални и финансиски средства за работа во твојот одред



- Осмисли и организирај проект за друштвено – корисна работа



- Организирај штедење во патролата



- Предложи, осмисли и со патролата помогни на некој кому му е тоа потребно



- Организирај работна акција за средување на одредската опрема





## Културно забавни активности

Тоа што си го пронашол/ла во уметноста и креативното изразување преку претходните два предизвика овозможи им го на другите, помогни им да го најдат својот креативен дух, изрази ги своите идеи на различен начин, забавувај ги преку игри и активности.

### Теми

- Организирање културно забавни приредби и манифестации (изложби, претстави, концерти)
- Организирање програма на логорски оган
- Осмислување и спроведување на нови друштвени игри
- Водење на работилници за рачна изработка, моделарство и мекетарство
- Уредување на весник, летопис, фото - албум на одредот
- Павење на извидничка песна со патролата





Како да ги оствариш?

- Организирај извидничка изложба



- Организирај извиднички концерт



- Организирај програма за логорски оган или приредба



- Организирај креативна работилница



- Уреди весник или фото – албум на својот одред







Предизвик Земја

Мојата експедиција



Честитки за досегашните достигнувања !

Навистина покажавте дека сте вистински извидник истражувач и дека сте подготвени за најголемата авантура, патролната експедиција со која ќе го надминете предизвикот на четвртиот елемент – Земјата.

Овој предизвик опфаќа експедиција на вашиот тим која ќе трае од 5 до 10 дена низ непознат предел од Р.Македонија.

На експедицијата потребно е да поминете најмалку 75 километри, посетете најмалку 5 села и изготвите извештај за вашата авантура, случките кои се случиле за време на експедицијата, за селата и нивните потреби, можности, за природните убавини, за реткостите и културата, за традицијата и обичаите....

Оваа експедиција треба да биде внимателно подготвена и притоа е потребно да ги употребите сите ваши стекнати знаења од предходните елементи и предизвици.

Запомнете дека сигурноста и безбедноста е секогаш на прво место!

Имајте исклучително забавна авантура и незаборавани доживувања....





## Планирање на експедицијата

### Цели на експедицијата

### Потребна тимска опрема и распределба на набавка


### Моја лична опрема

## План на експедицијата

Ден 1	
Ден 2	
Ден 3	
Ден 4	
Ден 5	

## План на експедицијата

Ден 1	
Ден 2	
Ден 3	
Ден 4	
Ден 5	



## Проверка пред заминување

---

- Прва помош
- Резервен пар чевли за пешачење
- Топографска карта
- Кабаница
- Храна
- Регистрирање на експедицијата во СИМ
- Мобилен телефон
- План за евакуација и незгода
- Лична опрема
- Тимска опрема
- Проверка на ранец
- Резервни чорапи
- Проверка на метеролошки услови

#мојаекспедиција





Честитки !!!

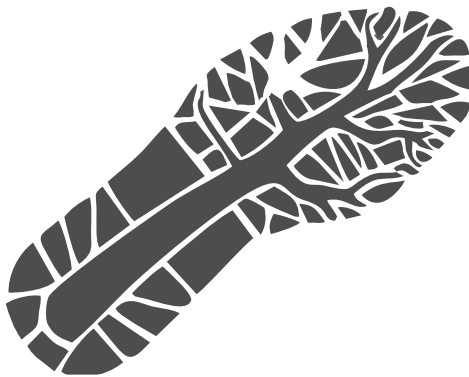
Исполнет е и најголемиот предизвик кој истражувањето ти го донел во твоето време .

Помината е и експедицијата!

Како го одбравте местото за експедиција? Кој го направил елаборатот за метеорологија, кој за определи патеката, кој се погрижи за опремата?

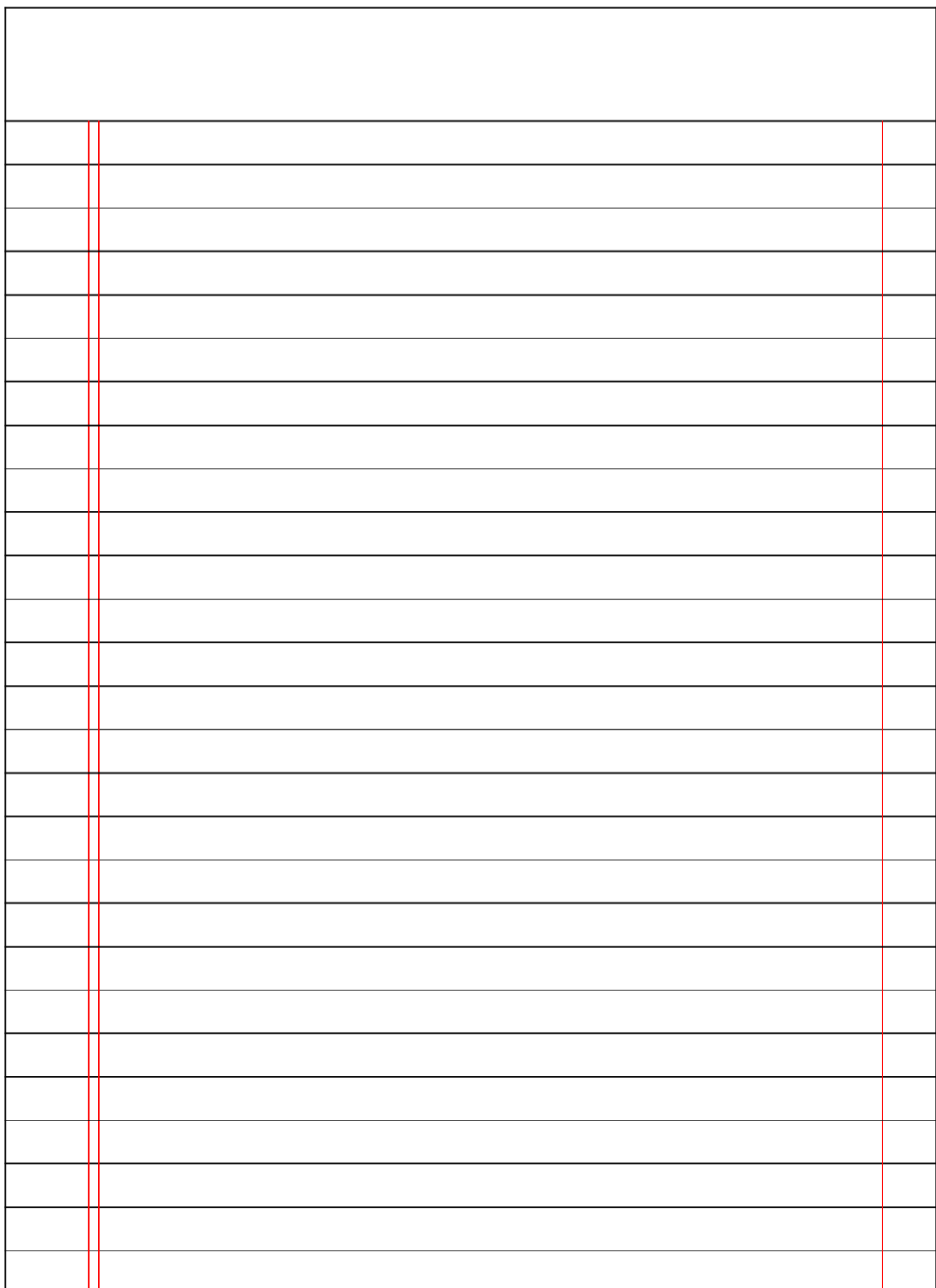
Што научи? Дали твоето извидничко искуство беше доволно за да го припремиш својот дел од експедицијата?

Се надеваме дека се забавувавте, ги разбудивте меѓусебните пријателства и навистина се уверивте во своите способности 😊















# НАЦИОНАЛЕН ИЗВИДНИЧКИ КУП





## СКУП

Националниот Извиднички Куп претставува организиран збир од националните натпревари организирани од извидничките одреди и Сојузот на извидници на Македонија.

Националниот Извиднички Куп се состои од 9 кола (натпревари) кои се распоредени во текот на една година и завршуваат со Државниот ориентационен извиднички Натпревар кој предтсвува деветто и последно коло на купот.

Натпреварувањата се дел од богатата традиција на извидништвото во Р.Македонија и истите се организираат од самото основање на извидничката орагнизација.

Секое коло е организирано со посебна тематика од извидништвото. Колата и домаќините се одредуваат на почетокот на секоја година.

Роверите учествуваат на натпреварувањата со својот роверски тим и во текот на годината се стекнуваат со бодови произлезени од нивниот пласман на натпреварувањата од секое коло.

Дополнително секој ровер добива коефициент бодови од секое коло односно натпреварување.

Најдобриот роверски тим се прогласува за првак на годината и најдобриот ровер се прогласува за натпреварувач на годината.



Година \_\_\_\_\_

Број на коло	Напреварување	Освоени бодови (екипно)	Индивидуален коефициент (екипни бодови поделни на број на извидници во тим)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9	Државен Извиднички Орентационен Напревар		

Вкупно:		
---------	--	--

Година \_\_\_\_\_

Број на коло	Натпреварување	Освоени бодови (екипно)	Индивидуален коефициент (екипни бодови поделни на број на извидници во тим)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9	Државен Извиднички Орентационен Натпревар		

Вкупно:		
---------	--	--

Година \_\_\_\_\_

Број на коло	Напреварување	Освоени бодови (екипно)	Индивидуален коефициент (екипни бодови поделни на број на извидници во тим)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9	Државен Извиднички Орентационен Напревар		

Вкупно:		
---------	--	--

Година \_\_\_\_\_

Број на коло	Натпреварување	Освоени бодови (екипно)	Индивидуален коефициент (екипни бодови поделни на број на извидници во тим)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9	Државен Извиднички Ориентационен Натпревар		

Вкупно:		
---------	--	--

Година \_\_\_\_\_

Број на коло	Натпреварување	Освоени бодови (екипно)	Индивидуален коефициент (екипни бодови поделни на број на извидници во тим)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9	Државен Извиднички Ориентационен Натпревар		

Вкупно:		
---------	--	--



## ИЗВИДНИЧКА АГОРА





## Што е Агора ?

Агора претставува модел на дискусија и работа каде учесниците на демократски начин слободно ги изразуваат своите мислења и дискутираат по истите со останатите учесници.

Агората е првиот стар грчки модел, еквивалент на Римскиот форум.

Во извидничката организација Агората претставува настан за истражувачи и ровери на кој настан се споделуваат мислењата на извидниците и се разговара за истите како и за улогата на извидниците кон идентификуваните теми и прашања.

На национално ниво, Сојузот на извидници на Македонија еднаш годишно организира АГОРА на која учествуваат ровери и истражувачи од сите извиднички одреди во Р.Македонија.

На овој собир се разговара за извидиштвото, програмата, улогата на извидниците како и за потребите на младите и општеството.

Понекогаш Агората може да има тематика и следствано темите за дебата и работа се водени од тематиката на настанот.

На настанот учесниците дебатираат и идентификуваат предлог тема за работа во тековната година на која роверите и истражувачите ќе работат во своите тимови/годишни проекти.

Најчесто на националната извидничка Агора се дискутира за потребите и проблемите на младите и се креираат предлог активности – проекти за решавање на овие потреби/проблеми.

Секоја година се избираат најдобрите ровери кои можат потоа да учествуваат на интернационалната Агора која секоја година се организира во различна Европска држава.



## **Зошто е важна Агора**

Преку учеството на овој настан вие се стекнувате со компетенции и култура за дебата, се стимулирате за изразување и при тоа имате можност директно да придонесете кон исполнување на роверската мисија, да насочите активности кои ќе решаваат реална потреба и проблем остварувајќи ја својата служба.

Извидниците како иницијативни млади во општеството и одговорни индивидуи преку овој настан ги канализираат своите идеи и ја насочуваат својата служба.

Преку инволвирање во Агора прикажувате иницијативност и активизам што се едни од основите цели на извидничката организација и нуди развој на роверот во сите развојни полиња, особено интелектуален развој, ментален и социјален бидејќи преку вклучувањето во настанот роверот, разменува и твори производ заеднички со своите врсници и со производот го прави светот подобро место за живеење.

Преку Агора извидникот директно може да почувствува резултат од својата мисија и служба и директно да согледа како со своето размислување и како со своите дела придонесува кон градење на општеството околу себе и во градењето на подобар свет.



# ТРЕНИНГ ЗА ЛИДЕРИ НА ПАТРОЛИ И ЈАТА

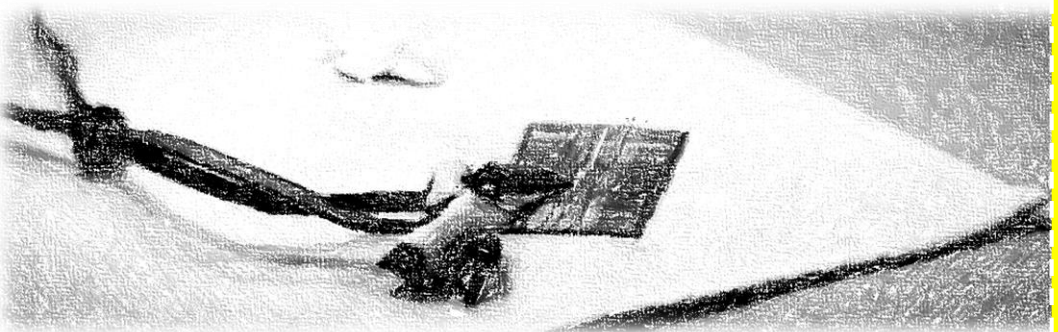


Истражувачите имаат можност да се обучат за водачи на патроли и јата.

Овој дел е посветен за најважните работи научени од вашата школа за водачи/

Како водач постојано променувајте го стекнатото и овозможете извидништвото да допре до многу млади.

Во извидништвото им овозможуваме, поттикнуваме децата да сонуваат и ги учиме како да го остварат својот сон !









COBETH

## ТОРБИЧКАТА ЗА ПРВА ПОМОШ НА ЕДЕН ИСТРАЖУВАЧ

*Содржината на торбичката за прва помош секогаш зависи од медицинското познавање на тој што ја користи: „Користи го само она што знаеш како се користи“. Затоа препорачуваме три модели на прва помош кои се засновани врз квалификуваноста на корисникот да ја користи нивната содржина.*

Истражувачот кој поседува самоосновни медицински познавања ќе биде задоволен со основниот модел на торбичка за прва помош. Од професионалниот водич на акспедицијата би можеле, но и би требало, да очекуваме поголемо интересирање и искуство. Тој, или таа, би требало да посетуваат курсеви на повисоко ниво, кои би им овозможиле да го користат екстензивниот модел на торбичката за прва помош.

Извидниците кои практикуваат истражување често се соочуваат со проблемот да состават мала, но сепак, ефективна торбичка за прва помош. Затоа ние им препорачуваме содржината на нивната прва помош да биде збир од содржината на трите торбички за прва помош кои се опишани во овој текст.

Основни критериуми за составување на торбичка за прва помош се:

- торбичката да е колку што може помала и полесна;
- да содржи неимпровизиранчки инструменти (ножици, игли ...);

Лекови:

- навистина корисни и ефективни;
- со широка терапевтска сигурност;
- со стабилна галенска форма;
- никако дроги.

Мора да бидат вклучени јасни и детални упатства за употреба. Сепак мислиме дека е корисно да се додаде една инјекција со силен аналгетик во екстензивниот модел на торбичката за прва помош, и тоа од следниве причини:

- при несреќа во планина често се случува на местото на несреќата да се најде лекар или друго медицинско лице, но без прва помош.

- ваквите лекови многу брзо се апсорбираат целосно и преку уста (ставени под јазикот), а нивните ефекти се брзи и нетоксични. Затоа планинарските водачи би требало да бидат обучени да ја аплицираат содржината на инјекцијата (дрогата) токму на ваков начин, преку уста, ако веќе не знаат да ја инјектираат.

## 1. ОСНОВЕН МОДЕЛ (ЗА ИСТРАЖУВАЧИ)

Болка, температура	paracetamole - tabs	10
Спазмолитик	spasmolitic drugs	5
Кашлица	dihydrocodeine 25 mg	5
Настинка	retard tabs	1
Дијареа	капки за нос во	5
Повраќање	пластично шишенце	5
Антацид (против киселини)	loperamide caps	5
Очи	metoclopramide 20mg	
Усни	tabs	1
Дезинфекција	H2 - bloc(ranitidine)	1
	300mg tabs	1
	disinfectant +	
	antiflammatory капки за	
	очи	
	протектор за усни	
	polyvinylpyrrolidone cum	
	iodo 10ml (Betadine)	

Материјал: 2 компресивни завои 5цм x 10м; адхезивен фластер; ханзапласт; алкохолни памукчиња со алкохол; 3 ланцети; 1 мала пинцета; медицински ракавици.  
Детални упатства за употреба.

## 2. ЕКСТЕНЗИВЕН МОДЕЛ (ЗА ВОДАЧИ)

Ангина пекторис	nitro caps	10
Висина	acetazolamide 500mg caps	5
	Nifedipine 20mg retard	10
	tabs	10
Исцрпеност, слабост	Dexamethasone 4mg tabs	10
За спиење	small vitamaine - glucose	5
Амбули	tabs	3
	zolpidem, midezolam tabs	
	tramadole 100mg (под	
	јазик)*	

1 шприц за еднократна употреба од 2мл, игли за инјектирање.  
Детални упатства за употреба.

Прифатено од Medcom, UIAA во Интерлакен 1997.

\* Внимание! Овие таблети можат да предизвикаат проблеми со дишењето и треба да се даваат со големо внимание, ако може од лекар.

## БИВАК

Има два вида бивак: принуден и планиран. Принуден бивак е оној што секогаш може да не изненади, било каде и било кога. За време на курсевите учевме да носиме бивак вреќи, како почетници едвај се чекаше тој момент да дојде, да се направи бивак и да се помине ноќта на отворено, на планина или на карпа, за да може после тоа да се раскажува како ноќта била долга и ладна.

Добро е да се тренира бивак, а подобро е да се избегнува - но на некои качувања бивакот е неизбежен, во долги насоки на карпа или на некои долги тури.

Други причини за бивак се лошото време, магла, залутување и повреда. Имаме бивак во хоризонтална положба и бивак во вертикална положба, значи лежечка и стоечка положба во зависност од местоположбата. БИВАК ВРЕЌИ денес се произведуваат во различни модели, и од разни материјали – битно е при купување да се внимава материјалот да е водоотпорен и да дише. Тежината на квалитетна бивак вреќа е од 250 гр. до 500 гр. Паковката е мала, со цена од 40 евра па нагоре.

Секогаш да се носи во ранец покрај прва помош. Исто од стар подметач да се исече парче со големина колку ранецот, и да се стави внатре на сидот према грбот (идеа на Јован Поповски). Не фаќа место, во случај на бивак може да се извади да се седи на него или да се лежи, може добро да послужи.

Бивак во лежечка положба - тогаш може да се употреби ваква вреќа покрај другите работи што ќе ги употребите – ранец, ствари. Доколку е снег да ископате дупка, кога сте внатре треба да се внимава на дождот и мокриот снег, брзо треба да се реагира и да се засолните пред да се намократ стварите на вас. Бивак вреќата е само да се помине ноќта за да се избегне носењето вреќа со пердуви, заради 10 пати поголема тежина.

Добро е да се носи јакна со пердуви – додека се активностите, качување или пешачење може во горотекс, но додека се седи и ноќе најдобро е на себе да се има јакна со пердуви.

За на карпа битно е да се најде добар терен доколку времето дозволува и да се избегнат места кои се изложени на грмотевици, целата опрема за качување да се стави на страна, се разбира со нешто претходно треба да се обезбедите доколку висите и сл. Наместо бивак вреќа подобро се користи пончо (пончо или како ние велиме кабаница) за бивак со ракави и долу нозете ви се слободни, само оваа за бивак е малце поразлична. Две работи се важни, штити од ветер и од вода. И овозможува подобри движења на тесно место, а во принуден бивак може да се случи и да стоите цела ноќ.

Покрај пончото, бивак вреќата и јакната со пердуви е важна да се помине бивакот, се разбира од вас зависи и какви чевли имате, ракавици, капа и друг делови од опремата, па се до прва помош и други ситници кои секогаш ги носиме на терен, вклучувајќи нож, лампа, итн. Повеќе посветив внимание на пончо, јакна со пердуви и бивак вреќа.

Во случај да не можете да се симнете сами од местото каде што сте во бивак, многумина од нас носат мобилни тел. или радио-станици или некој друг вид на сигнализација и сл. со кои може да се алармира за помош до спасителна екипа, другари и др.

Битно е за време на бивакот да се сочува смиреноста, да нема паника и веднаш да се организира во првата прилика извлекување, и најважно е да се дадат што подобри податоци за местото на настанот таканаречено бивак место.

Доколку имате мобилен или радио-станција штедете ги батериите, договорете одредено време на јавување, пример на еден саат. Телефонот или радио-станцијата чувајте ги во себе речиси прилепени до телото, ниските температури може да влијаат и на исклучен апарат. Во принуден бивак штедете на вода и на храна. Доколку има повреден, треба добро да се заштити и да се санираат повредите. Смирено да се чека додека не стигне тимот за спасување – штом условите дозволат.

## Исхрана при експедицијата

Правилната исхрана не подразбира само внесување храна во доволни количества во нашиот организам, туку пред се, правилен распоред на хранливите производи зависно од активностите и условите во планината. Добро испланираната исхрана, во огромна мера влијае на успехот на една планинарска акција од неколку причини, и тоа: Прво, за време на активноста и престојот во планина, организмот има потреба од храна и течности, особено од правилно одбрана храна која на најбрз начин ќе ги задоволи нашите потреби и ќе го обнови организмот. За таа цел со себе треба да носиме храна што има соодветна биолошка вредност и која ќе ни го поттикне апетитот.

### *Што е тоа биолошка вредност на храната?*

Наједноставно речено, без да влеземе во замката на многу стручни објасненија, за биолошката вредност на храната можеме да кажеме дека тоа претставува целокупниот корисен ефект на храната за нашиот организам. Не е доволно храната да биде само калорична, или пак да содржи во себе големо количество на некоја од хранливите материи како јагленородни хидрати, протеини и масти. Многу е важно сите хранливи материи да се во правилен сооднос застапени во храната. Во колкав дел е потребно да биде застапена некоја хранлива материја, зависи од активноста што ја имаме. Различен е составот на храната што ја земаме пред почетокот на напорното движење од составот на храната што ја внесуваме за време на самото движење или потоа. Значи, во различни периоди од денот, за време на планинарската тура ние земаме различна храна. Доколку хранливите материи, јаглеродните хидрати, мастите и протеините, се застапени во мера што му е најпотребна на организмот во дадениот момент, тогаш храната има поголем ефект за нашиот организам.

За да може храната да ја оствари својата биолошка функција, или, кажано поедноставно, да има поголема биолошка вредност, потребно е хранливите материи лесно и едноставно да стигнат до оние делови на организмот каде што се најпотребни, и тоа токму во периодот кога тој дел од организмот има потреба од такви хранливи материи.

*На што треба да обрнеме внимание за да имаме правилно внесување на вода и храна за време на движењето? Дали можеме и треба да земаме вода и храна додека нашиот организам се наоѓа во напорот на движењето?*

Додека сме во напорно движење, во нашето тело се случуваат два процеса кои влијаат врз режимот на земање вода и храна. *Прво*, поради напорот, организмот самиот по себе троши големи количества енергија. Таа енергија треба да се надомести, а тоа се прави преку храната. Значи, треба да земаме храна. Но колку храна, каква храна, и кога? Одговорот ќе го најдете во продолжение откако ќе објасниме неколку работи.

*Второ*, за време на напор, најголемиот дел од крвта тече низ мускулите. Значи, во органите за варење има малку крв. Ако во ваква состојба ги оптовариме со многу храна, на пр. со храна богата со масти од животинско потекло, тогаш голем дел од крвта ќе се насочи во органите за варење. Притоа, ниту организите за варење ќе имаат доволно крв за да се искористи правилно сварената храна, ниту пак мускулите ќе имаат доволно крв за поинтензивна работа. Што ќе се случи? Храната нема да се свари правилно, а притоа органите за варење на мускулите ќе им одземат дел од крвта што течела низ нив и која е важна за нивната работа. Што да направиме за да се случи ова?

За да ги избегнеме ваквите непријатности, треба да се придржуваме кон неколку правила:

- За време на движењето, храна ќе земаме само тогаш кога ќе направиме мала пауза, одмор;
  - За време на одморите ќе земаме мали количества храна, со мали залаци;
  - Храната што ја земаме треба да биде лесно сварлива, а да дава доволно енергија. Таква храна се: чоколади, слатки, суво овошје и сл.
- Сега да видиме како да го регулираме режимот на внесување на течности. При движењето организмот губи големи количества вода. Знаете ли зошто?

Водата ја губиме преку потењето.



А зошто се потиме?

Потењето постои за да се регулира телесната температура. При напор, се зголемува температурата во телото и тоа мора да се лади. Ладењето настанува со потењето. Кога потта ќе испари од површината на телото, таа ја намалува неговата температура, значи го лади. Испарувањето на водата доведува до губење вода од организмот, а тоа до жед. Дали жедта е страшна сама по себе?

Самата по себе таа не е страшна. Ќе придонесе за помалку или повеќе непријатно чувство, и тоа е се. Но, има друг проблем. Жедта, како што видовме претходно, значи дека на организмот му недостасува вода. Оваа загуба на вода најмногу ќе се одрази врз крвта, така што ќе се намали волуменот на крвта, мускулите коишто имаат голема потреба од крв за време на напорот, ќе страдаат и нема да можат добро да ја вршат својата функција. По извесно време, намалувањето на волуменот на крвта ќе се одрази и врз работата на мозокот, а со тоа и врз целиот организам. Доаѓаме до веќе поставеното прашање: Како, кога и колку вода, односно течности, да земаме?

Правилата велат:

- Течностите да се земаат за време на одморите при движењето, неколку минути откако ќе запреме, кога ќе почувствуваме дека се смирила работата на срцето;

- Течностите се земаат во мали голтки, по неколку испиени голтки се препорачува мала пауза. Не треба да се очекува дека со пиењето ќе се елиминира жедта. Жедта е чувство, и тоа може да се контролира. Кога пиеш жеден на планина, имај предвид дека пиеш за да му овозможиш на телото правилно да работи, а не да уживаш во добрите вкусови. По малата пауза, повторно се пијат уште неколку голтки вода;

- Пред да ја голтнеме водата, можеме да ја задржиме малку во устата, за да ни ги навлажи усната празнина и грлото;

- Чаевите и соковите се многу подобри за обновување на течностите отколку

чистата вода. Со нив, покрај вода, во организмот се внесуваат и минерали и шеќери. При потењето, заедно со водата губиме и минерали, а шеќерите се храна што се претвора во енергија.

Меѓутоа, храната е важна и од еден друг аспект, а тоа е товарот што се носи во раницата. На планина не може да се има ист режим на исхрана како дома, пред се поради ограничениот простор во раницата и опасноста од преголем товар што би го носеле со себе. Токму затоа, правилното планирање на исхраната при заминувањето на планина бара извесна стручност и искуство, па на тој дел од подготовката на раницата треба да се обрне доволно внимание.

А сега да се потсетиме на основните хранливи материи.

**Белковини (протеини).** Организмот ги користи како градежен материјал за своите ткива. Белковините се составен дел на ензимите, кои се биолошки катализатори на биохемиските реакции во организмот, без кои нема одвивање на метаболичките процеси. Токму затоа е важно внесувањето на протеините во организмот. Инаку, протеините не се извор на енергија. Всушност, и тие можат да се користат за добивање енергија, но даваат многу помалку енергија од мастите и јаглородните хидрати.

**Јаглородни хидрати (шеќери).** Тие се многу важен извор на енергија, особено при големите напори. Шеќерите даваат помалку енергија од мастите, но многу полесно се варат од нив, а организмот може многу побрзо да ги искористи. Постојат најразлични форми на јаглородни хидрати, но од аспект на исхраната во спортот најважно е да разликуваме дека има лесно сварливи и брзоресорбирачки јаглородни хидрати, и бавноресорбирачки јаглородни хидрати. Бавно ресорбирачките се внесуваат во организмот пред почетокот на движењето, обично наутро и навечер, а брзоресорбирачките за време на самото движење и напор.

**Масти.** Мастите даваат најмногу енергија, но имаат малку подолг и покомплициран процес на обработка во органите за варење. Од тие

причини, тие се внесуваат во организмот навечер, кога мирувам, за да има доволно време за нивното варење.

**Витамини.** Витамините се составен дел на претходно спомнатите ензими, па затоа се важни за правилно функционирање на организмот. При поголеми напрегања, сите процеси во организмот се одиваат поинтензивно, па затоа и потрошувачката на витамини е поголема. Се разбира, во такви услови треба да ги внесуваме во поголеми количества. Некои од витамините се складираат во вид на резерви во организмот, а некои не. Вториве, потребно е секојдневно да се внесуваат во доволни количества. таков е витаминот Ц.

**Минерали.** Минералите ја даваат осмотската стабилност на телесните течности. Тие се многу важни за правилната работа на нервите и мускулите, вклучувајќи го и срцевиот мускул. При потењето, заедно со течностите се губи и голем дел од минералите, па тие треба адекватно да е обноват со внесување преку храната и напивки. За таа цел најдобри се специјалните минерални напивки, овошните сокови, чаевите, а доколку имаме само вода, добро е во неа да се стави малку сол, за да се надоместат натриумот и хлорот кои најмногу се губат од организмот.

Како треба да се храниме при движење и престој во планина?

Режимот на исхрана произлегува од активноста што ја имаме во даден период од денот.

Пред почетокот на планинарската тура, а обично тоа е наутро, се препорачува да се јаде лесно сварлива храна, богата со јаглородни хидрати. Обично тоа е леб или жита, чај или сок, мед, џем или нешто слично. Количеството внесена храна не смее да биде големо, за да не дојде до преоптоварување на стомакот, односно треба да се води сметка да има доволно крв на располагање и во стомакот и во мускулите. За време на движењето, се зема храна богата со лесно сварливи шеќери, како што се чоколади, бонбони, џем, мед и сл. Во паузите при движењето, храната се зема во мали количества, и по можност со извесно количество течности. При движењето на организмот му се потребни многу повеќе течности отколку храна. Внесената храна има за цел да овозможи доволно

високо ниво на шеќер во крвта, пред се, потребен за нормална работа на мозокот и на срцето.

Главен оброк на планина е вечерата. Таа во себе треба да ги содржи сите потребни материи што ги потрошил организмот во текот на денот. Тие материи треба да се внесуваат во организмот по одреден правилен распоред. Првин се внесуваат малку брзоресорбирачки јаглородни хидрати, за да го „освежат“ организмот. Тие се земаат обично веднаш по пристигнувањето во планинарскиот дом. Додека ние ја средуваме опремата, тие ќе го кренат нивото на шеќер во крвта и ќе го подготват организмот за примаме нова храна. Паралелно со шеќерите се внесуваат и течности, во умерени количества на повеќе пати. Ако дозволуваат условите задолжително да се приготви супа. По ова организмот е подготвен да ја прими главната храна, која во себе треба да содржи доволно масти и белковини.

о вечерата најдобро е да се замине на одмор или да се мирува. На крајот, за една заблуда што постои кај луѓето во врска со консумирањето алкохол на планина. Алкохолот не е средство за расположение, ниту пак средство за загревање. За расположението на планина придонесува самата планина со своите убавини, совладувањето на напорите, другарството што владее во групата. Алкохолот е причина за многу несреќи на планина, значи секогаш е насочен против доброто расположение. Тој не е ниту средство за загревање, бидејќи неговиот краен ефект подеднакво го лади телото колку што го загрева. За загревање постојат други постапки и соодветни делови од опремата. Планинарите се спортисти кои практикуваат еден многу напорен спорт, така што во раницата на вистинскиот планинар нема место за алкохол.

## Библиографија

**Savez izviđača Hrvatske (2008). Javorovi Listovi – Priručnik za vođe patrola Izviđača i planinki.**

**WOSM (1997). Youth programme: a guide to programme development overview.**

**WOSM (1998). Scouting: An educational system.**

**WOSM (1998). Handbook for Cub scout leaders.**

**WOSM (1998). Renewed approach to the programme (RAP).**

**WOSM (2000). Scouting in practice – ideas for leaders.**

**WOSM (2002). Handbook for Leaders of the scout section.**

**WOSM (2006). RoCoReKi – Rover Commissionner's Resource Kit.**

**WOSM (2009). Empowering young adults - guidelines for the Rover scout section.**

**ZTS (1997). Osnovni program.**



SCOUT.ORG.MK

