



## TÁBOROVÝ DEN

**Táborový den** – jedna z nejkrásnějších chvil celoroční práce s dětmi. Na každém táboře je jiný – záleží na prostředí, na oddílových tradicích a zvycích, na počasí, na zaměření tábora, na věku a zdravotnímu stavu dětí, ...

*Vyhlaška ministerstva zdravotnictví 106/2002 Sb. dle poslední novely v §8 Režim dne říká: Fyzická a psychická zátěž dětí musí být přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem. Při soustavné fyzické zátěži v prvních dvou dnech zotavovací akce musí být třetí den vyhrazen odpočinku. V putovních táborech se stanovy odpočinku s přihlédnutím k tělesné zdatnosti a aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí. Přesuny putovních táborů se mohou provádět pouze za denního světla.*

Táborový den se na většině táborů řídí **režimem dne**, který je dán jako “součást pravidel“ života na táboře. V režimu dne musí být pevně vymezena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. Jeho sepsaná podoba je dle možnosti vyvážena na táborové nástěnce nebo je součástí informačního materiálu, který dostal každý účastník před táborem. Zvlášť u malých táborníků je vhodné použít méně direktivní, ale popisné formulace: 7.30 – mraveneček cvičí, 7.50 – mraveneček se myje nebo u starších lze použít terminologie táborové hry --> budíček = ranní kuropečení, nástup = sněm, snídaně = ranní krmě.

Při uplatňování táborového řádu a denního režimu by **neměli** táborníci mít pocit, že podléhají nějakému nátlaku, vyšší moci, že existují nějaké “mazácké” výhody. . Toto nehrozí u oddílových táborů, kde se na táboře uplatňují podobná pravidla jako na akcích v průběhu roku. Tam kde máme další táborníky - sourozence, děti přátel oddílů, děti ze zájmových kroužků, ... - musíme je seznámit se vším novým a rozumně jim to vysvětlit.

Hned první den tábora najdeme vhodný okamžik na připomenutí táborového řádu a s ním spojeného režimu dne. Čím větší tábor – tím větší nutnost dodržování těchto “pravidel hry“. Konsensus o těchto pravidlech je třeba nalézt již před táborem – při jeho přípravě, na oddílových akcích, na setkání táborových pracovníků, ...

Táborový den začíná **budíčkem**. Poslední noční táborová hlídka plní většinou i úkol denní služby, budí služební družinu a kuchaře, roztápí kamna, ... i většina hlavních vedoucích vstává o něco dříve než “táborový kohout zakokrhá“. Takovým raním kohoutem bývá hlas trubky, hlas lodního zvonu, nebo co nejpříjemnější hlas služby nebo vedoucího dne.

Před každou činností se vyhláší tzv. **příprava** – vytváříme tak časovou rezervu na přípravu na činnost která bude následovat. Většinou postačuje 5 minut. Snad jen před večerkou je vhodnější vyhlásit 10 minutovou přípravu – část dětí ještě vyrazí k latrině, jiní se pomalu ukládají k spánku. Příprava na budíček je hloupost :o) . Přípravu před jídlem využíváme především k hygieně, vyhledání jídelního příboru a misek, Příprava k nástupu slouží většinou k dokončení úpravy kroje a přesunu do místa nástupu. Příprava slouží k tomu , aby zbytečně nevznikal stres a zmatek.

**K vyhlásování jednotlivých činností** na táboře používáme dle místních zvyklostí a tradic signály píšťalkou, vlajkové signály (vlajka v pülce signalizačního stožáru znamená přípravu na signalizovanou činnost ), hlas služby nebo vedoucího dne. Rozumná organizace táborové činnosti a uspořádání táborové základny, jakož i zavedení a respektování oddílových táborových tradic a zvyků omezuje zmatky, omezuje nutnost vydávat neustále nějaké povely a signály.



Po budičku nezapomeňte dětem umožnit navštívit táborové latríny např. tím že pravidelně cesta na místo **rozveičky** vede kolem a děti vědí, že zde bude krátká zastávka. Na ranní rozveičky je řada různých názorů – od ortodoxních stoupců až po vedoucí, kteří je striktně odmítají. Je nutné omezit “likvidační” rozveičky, kde řada dětí fyzicky nestačí, kde není respektována základní myšlenka “rozhybání těla” a vytváří se negativní vztah dítěte k této činnosti. Na našem táboře se nejvíce osvědčil způsob, kdy si táborníci ráno dle nálady, dle kondice, dle zdravotního stavu ( např. dívky ) vybrali jedno ze 4 družstev - Mateřinky ( rozveičování prstů, oční gymnastika, recesní cviky a žertíky na vyvolání dobré nálady ), Koníci ( klasická rozveička ) , Poupata ( aerobic pro děvčata, ale občas se z recese přidali i chlapci ), Kamikadze (sportovně náročnější rozveička, toto družstvo se chodilo otožovat do řeky, někdy brodilo na hřiště na hřiště na druhém břehu řeky aby se tam rozveičilo a zahrálo mikrofotbálek). Indiánské oddíly místo rozveičky provádí ranní rituály – vítají Slunce a zpívají ranní píseň.

Po rozveičce následuje **ranní hygiena** (nezapomeňte připravit pitnou vodu na čistění zubů). Osobní příklad omývání do pŕlí těla nejlépe odstraní umývání “v kožichu a beranici”.

Při nástupu na **snídani** se většinou zaměříme na čistotu jídelní misky. **Čistotu rukou** je třeba více sledovat během dne (hlavně tzv. obrácená zápěstí). Je třeba vytvořit rozumné podmínky pro tuto hygienu – každá družina má svoje umyvadla kam si zajišťuje čistou vodu a u každého umyvadla je trvale umístěno mýdlo, aby si pro něj táborníci pořad neběhali do stanu. Rovněž je třeba vytvořit podmínky pro správné **umytí jídelního nádobí** (dostatek teplé pitné vody, dostatek vody na opláchnutí, kontrola a včasná výměna špinavé vody za čistou v průběhu mytí). Při jídle je vedeme k tomu, že na sebe počkají a popřejí si společně **Dobrou chuť!** (u malých táborů celý tábor, u větších pouze družina). Děti vedeme k tomu aby si brali pouze tolik, kolik snědí, do jídla, které jim nechutná je nenutíme. Řešíme dle situace – vydáním pouze přílohy, nebo větší porce polévky a chleba, nějakého přebytku nevařených zásob atp.

**Polední klid** neztotožňujeme se spaním po obědě. Dle počasí se děti zdržují většinou na stinném místě kde odpočívají, čtou si svoji knihu nebo společně nějakou knihu s tematikou celotáborové hry, čtou si pošta a píší odpovědi, píší denník, opisují se písničky, kutí a provádějí jiné fyzicky nenáročné činnosti.

**Dopolední a odpolední program** bývá většinou rozdělen na 2 části. Pokud se program odehrává mimo základnu, nesmí si družina zapomenout vyzvednout svačinu a vzít si sebou družinovou lékárníčku,

...

Význam **osobního volna** je v tom, že zde se může projevit osobnost a zájem dítěte – některé odpočívá, jiné klábosí, další luští hlavolamy a různé úkoly pro nezmary (tzv. druhá vrstva programu – nehodnotí se do táborového bodování, ale většinou formou losování ze správných odpovědí). Na našich tábořech se ještě osvědčila jiná širší forma osobního volna při tzv. “sanitárním dnu” – velké praní a koupání ( pozor na výměnu osobního prádla a oblečení, zvláště při slunečném počasí kdy se chodí jen v plavkách ). **Sanitární den** je většinou v sobotu nebo v neděli nebo po putování. Zbytek času táborníci vyplní dle svého přání a potřeb – výroba dárek pro táborový bazar, čtení, sportování, dopisování deníků, oprava a vylepšování stanů, vyřezávání, zpěv, hra na hudební nástroje, ...

**Nástupy** a sněmy, s nimi spojené tradice a rituály, se liší tábor od táboru. Převládají nástupy s klasickým hlášením a pořadovou přípravou, ale stále častěji potkáváme i jiné formy – např. poradní sněm vsedě v oblečení motivovaném celotáborovou hrou. Pokud používáme klasický nástup snažíme se o jeho co nejkratší, ale i co nejlepší průběh, aby ho co nejméně narušovalo vedro, komáři, atp. Další činnosti např. burzu nalezených věcí atp. provádíme již v nějaké jiné volnější formě. Zvláště vyhlašování úkolů táborové hry či jiných soutěží nebo jejich výsledků, provádíme volnější formou neboť vyžaduje více času. Výjimku tvoří ty etapy celotáborové hry, které jsou přímo založeny na některých rituálech jako např. táborová olympiáda a sní spojené zapalování olympijského ohně, skládání slibu, ...

Zvláštní pozornost si zaslouží během dne i noci dohled na to aby táborníci **přizpůsobovali svoje oblečení a obutí dané činnosti a počasí** ( např. aby v parném polední ještě nenosili holínky, které si vzali ráno po nočním dešti, na noční hlídce nepobíhali v pláštěnce a v pyžamu, v holínkách naboso, aby se převlékaly z mokřých věcí a dali si je sušit,... ). Rovněž je třeba věnovat pozornost novým a nejmladším táborníkům při večerním mytí – aby zvládli techniku “mytí celého těla v lavóru”, aby nezapomínali, že



mají i jiné části těla než obličej a ruce. I zde velmi dobrý výchovný prostředek vlastní příklad. Ani večer nesmí chybět pitná voda na čištění zubů a teplá voda. Zvláště na táborech kde jsou starší dívky zajistěte denně dostatek soukromí a teplé vody v hygienickém koutku. Rituály spojené s večerkou mají důležitou úlohu pro klidný a zdravý spánek i příjemné zakončení dne. Proto je důležité vytvořit dostatek času na přípravu a tak možnost vyhlášení večerky v klidu a pohodě. K vytvoření pohody přispívá i klidná podvečerní činnost – oddíloví ohničky nebo svíce se zpěvem a vykládáním pohádek, pověstí, příběhů, čtením knížek, dostatek času na večerní hygienu a poslední návštěvu latriny a přípravu na spaní – převlečení do spacího úboru ... Jedna z nejkrásnějších forem vyhlášení **večerky** je “troubení” večerky . Trubek i schopných trubačů ubývá. Nám se na táboře osvědčilo, že si na táboře večerku zazpíváme. Vedoucí se shromáždí uprostřed táborové podkovy a za doprovodu kytary, nebo zobcové flétny si zazpíváme Watanay, nebo ukolébavku kterou složila jedna z oddílových vedoucích. Na závěr si popřejeme všichni **Dobrou noc!**

Pokud máte rádi **noční hry** vyhlášte jejich začátek pár minut před nebo po večerce, než stačí táborníci usnout. Věřte, že zážitky většiny táborníků z noční hry budou silnější pokud budou “vnímat” od začátku, než když “procitnou“ až v polovině hry. Vždy posuňte budíček. Pokud se většina dětí vzbudí dříve než je Vámi stanovený budíček respektujte to a raději operativně prodlužte



ještě polední klid nebo stanovte dříve večerku. Pouze odpočatí táborníci ocení další etapy CTH a budou hrát naplno. Vyhláška 106/2001 Sb. Ministerstva zdravotnictví O hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti se v paragrafu 8 Režim dne praví: ***Doba pro spánek musí činit nejméně 9 hodin s výjimkou noci, kdy se pořádá noční hra.*** Ze svých zkušeností mohu doporučit **noční hlídky** dlouhé 60 minut. Po noční hlídce by měli následovat 2 noci s nerušeným spánkem. Děti do 10 let by měli mít hlídky do 23.hodiny a po 4.hodině ranní.

Nikdy nezapomeňte na konci večerní porady vedoucích zkontrolovat jak táborníci spí. Vedoucí družin-oddílů možná přijdou na to proč je dětem zima (rozeprnuté spacáky, “holá” záda, oblečení jen halabala naházené na podlázce stanu, ...). Příští den jistě vymyslíte jak některým věcem předejít. Někomu stačí vysvětlit proč je dobré nosit na spaní ledvinový pás, jinému s tenkým spacákem vydáme rezervní deku, některé věci budeme moci připomenout rodičům dětí až za rok na schůzce před táborem (seznam vybavení na tábor).

Mnoho krásných táborových dní!



Klubko Brno – Vzdělávací středisko  
Údolní 58a, 659 88 Brno  
E-mail: klubko@jmpionyr.cz  
WEB: <http://jmpionyr.cz>

**Nová galaxie QQ 02 R - Rácovice 2002**  
**66. PTO Brabrouci Modřice**

## **ČASOVÝ REŽIM STANICE**

7.30 budíček  
7.35 rozsvička  
7.50 ranní hygiena  
8.30 snídaně  
9.00 nástup  
9.15 dopolední program I.  
10.30 přesnídávka  
10.45 dopolední program II.  
12.30 oběd  
13.00 polední klid  
14.30 odpolední program I.  
16.00 svačina  
16.15 odpolední program II.  
18.00 osobní volno  
18.30 večeře  
19.00 nástup  
19.15 večerní program  
20.30 večerní hygiena  
21.00 večerka I.  
22.30 večerka II.

