

ŠTEVILKA 2 AVGUST 2023

# TÀBOR



tema meseca

+  
: RAZISKUJEM,  
TOREJ SEM



TABORNIKI

••• Dobro se  
••• stresimo

••• Skrivnosti  
••• nočnega neba

## Odgovorna urednica

Maša Pušnik

## Glavna urednica

Iva Štefanija Slosar

## Urednica fotografije

Mariša Ratajec

## Urednica ilustracij

Jovana Đukić

## Oblikovanje

Maša Pušnik

## Lektoriranje

Maša Milčinski, Urša Terčon

## Ožji sodelavci

Maja Kramar, Špela Kresevič Frank, Urban Lečnik Spaić, Tina Mervic, Lea Morano, Rok Pandel, Uroš Perkan, Darja Petrič, Zala Reberc, Katka F. Slosar, Neža M. Slosar, Lana Stanojevič, Tina Stepišnik, Rok Šarič, Zala Škrabelj, Barbara Škril.

## Fotografija na naslovnici

Mariša Ratajec

## Fotografija na zadnji strani

Mariša Ratajec

## Naslov urednišva

revija.tabor@taborniki.si

## Izdajatelj

Zveza tabornikov Slovenije  
Einspielerjeva 6, Ljubljana

## Tisk

Schwarz print d.o.o., Ljubljana

## Naklada

6650

Revija Tabor prejmejo vsi člani Zveze tabornikov Slovenije s poravnano letno članarino. Članarina in prejemanje revije sta vezana na koledarsko leto (januar–december).

Poština plačana pri pošti 1102 Ljubljana. Revija je vpisana v razvid medijev Ministrstva za kulturo RS pod zaporedno številko 792.

ISSN 0492-1127

## Dejavnosti ZTS sofinancirajo:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO  
UPRAVA REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA ZAŠČITO IN REŠEVANJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE  
URAD RS ZA MLADINO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

**4 Dogajalo se je**  
Aktualne novice iz rodov

**6 Medvedki in čebelice**  
Pomen prijateljstva

**10 Gozdozniki in gozdoznice**  
Invazivne tujerodne rastline v naši okolici

**14 V divjino**  
Skrivnostni nočnega neba

Opazovanje nočnega neba je predmet človekovega zanimanja že od prazgodovine dalje. Prvi poskus osmišljanja nebesnih luči je bilo iskanje vzorcev, ki so jih te navidezno tvorile. Zvezde so tako povezali v ozvezdja in jih z bujno domišljijo asociirali z znanimi oblikami iz narave ali bogovi. Ozvezdja pa so uporabljali tudi kot pomoč pri navigaciji in določanju letnega časa. V prispevku v rubriki *V divjino* najdeš osnovne podatke o ozvezdjih in o nekaterih planetih, zvezdah in galaksijah, ki jih lahko poleti opazujemo na nebu.

**18 Strani organizacije**  
Vrednote taborništva so pomembnejše kot kdajkoli prej!

**21 Reportaža**  
NOT 2023 / Feštival / Državni mnogoboj 2023

**28 Intervju**  
V poletno norost po modrost

**30 Natečaj**  
Objava najlepše poletne taborniške zgodbe

**31 Vsemu bomo kos**  
Dobro se stresimo

Stres je zagotovo zelo pogosta beseda v našem življenju. Pogosto se govori o njem s strokovnega vidika, npr. kako je raziskava pokazala, da je stres med otroki in mladostniki v porastu, velikokrat pa tudi v vsakdanjem življenju slišimo, da je nekdo pod stresom. Pa je stres res samo slab? V rubriki *Vsemu bomo kos* si lahko prebereš, kako nam premagane (stresne) situacije predstavljajo zadovoljstvo in krepijo našo samopodobo ter občutek, da zmoremo. Brez pozitivnega stresa tako naše dejavnosti morda ne bi bile tako privlačne, življenje pa bi lahko postalo dolgočasno.

**37 Brez meja**  
RoverRep izkušnja / Kako smo v Južni Koreji jezdili tajfun

**42 Razvedrilo**  
Knjigožer in filmoljub / Strip / Rumene strani



# Tisti čarobni čas v taborniškem letu

Besedilo: Maša Pušnik, odgovorna urednica. Fotografija: Pija Šarko.



**Tokratna številka revije Tabor objema in povzema tisti najbolj čarobni čas v taborniškem letu – poletje, ko se zvrstijo rodova taborjenja, nacionalna izobraževanja in številni mednarodni dogodki. Prav poletne aktivnosti so tiste, ki taborniško izkušnjo najbolj nadgradijo in v katerih naša znanja in vrline pridejo najbolj do izraza – ko se znajdemo na novih lokacijah, v novih situacijah, ki so nemalokrat tudi (rahlo) neprijetne, smo pa vselej obkroženi s sotaborniki in sotabornicami, z ljudmi, ki jim lahko zaupamo in za katere vemo, da bodo skupaj z nami pripravljene poiskati ustvarjalne rešitve za vse ovire, ki nam pridejo naproti.**

Ta poletni šarm se je prijel tudi revije Tabor, ki se je iz majske prelevila v avgustovsko – kljub procesnim in tiskarskim škratom smo v uredništvu revije stopili skupaj in našli pot (sicer čez robidovje in kar nekaj hribov in dolin), po kateri smo revijo Tabor pripeljali do vas, bralcev. Številka revije, ki je pred vami, pa vas bo popeljala na popotovanje po dogajanju v naši organizaciji od pomladi naprej – v reviji tako najdete *reportaže* z Nočnega orientacijskega tekmovanja, Feštivala in Državnega mnogoboja 2023. *Mednarodne strani* vas peljejo na Norveško, kjer boste skozi branje doživeli RoverRep izkušnjo, potem pa boste lahko skočili še v Južno Korejo na bibimbap in na potop v vtise z letošnjega Jamboree-ja. *Strani za gozdovalnike in gozdovalnice* vas tokrat peljejo v naravo, na spoznavanje z invazivnimi tujerodnimi rastlinami v naši okolici, *strani za medvedke in čebelice* vas vabijo na razmislek o odnosih in prijateljstvih, z rubriko *V divjino* pa lahko tokrat odpotujete kar v veselje.

Upamo, da bo ob spoznavanju razsežnosti taborništva vstop v novo taborniško leto še toliko lepši in nabit z elanom. Novi številki revije Tabor pa vas bosta navdihovali v oktobru in decembru.

# DOGAJALO SE JE



Več kot 300 tabornic in tabornikov se je poleti odpravilo na svetovno skavtsko taborjenje v Južno Korejo.



Rod srebrnik krtov iz Idrije je tudi letos tradicionalno taboril ob morju, v Karigadorju.



Blatna kopalnica na taborjenju Rodu kraških viharnikov.



Na zaključnem pikniku so GG-je iz Rodu mladik borov letos obiskali taborniki iz Jareša (Bit).

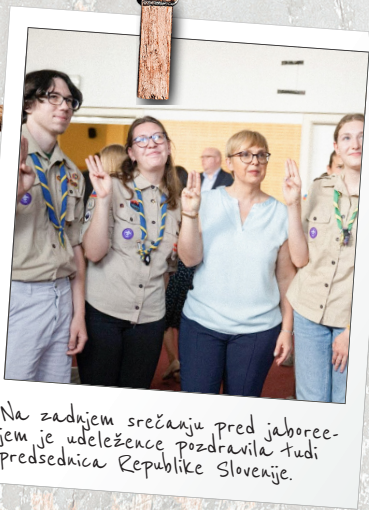


Taborniki Rodu belega konja so letos med taborjenjem obiskali lokalne gasilce in policiste.



Utrinek z vikinškega taborjenja Rodu svobodnega kamnitnika ob Kolpi.

Avtorji fotografij (od zgoraj levo proti spodaj desno): Mark Dolenshek/Slovenska odprava na WSJ 2023, Ksenija Vidmar/Rod srebrnih krto, Aljaž Kerlatec/Rod kraških viharnikov, Boštjan Podlogar/STA, Tadej Morano/Rod snežniških ruševcev, Suzana Podvinšek, Ivan Vrhnjak/Rod Pusti grad, Rod mladi bori, Rod belega konja, Rod svobodnega Kamnitnika, Rod soških mejašev, Rod Bičkova skala, Rod dobre volje.



Na zadnjem srečanju pred jaborcem je udeležence pozdravila tudi predsednica Republike Slovenije.



Junija je v Ilirski Bistrici potekal državni mnogoboj, kjer je tekmovalo več kot 200 udeležencev.



Rod Pusti grad Šoštanj je letos že pet leto zapored organiziral krvodajalsko akcijo.



Rod soških mejašev je na taborjenju postal bogatejši za 17 novih popotnic in popotnikov!



Da so bili večeri ob ognju res vrhunski, so Bičkovci kupili novo rodovo kitaro.



Idiličen utrinek s poletnega taborjenja Rodu dobre volje.

# Pomen prijateljstva

Besedilo: Maja Kramar, ilustracije: Darja Petrič.

Tokrat se bomo posvetili prijateljem in prijateljstvu. Tudi eden izmed zakonov medvedkov in čebelic je: "MČ je dober prijatelj." Jeseni, ko se spet začnejo šola, taborniška in druga srečanja, spet preživimo več časa v teh malih skupnostih, spet se srečamo s prijatelji. In morda spoznamo tudi kakšnega novega. Super, a ne?

## Najboljši prijatelji

V spodnji okvir **nalepi fotografijo** s prijateljem/ico ali skupino prijateljev. Lahko so to tudi tvoji sošolci ali drugi ljudje, ki so ti blizu, če zdaj še nimaš najboljšega prijatelja/ice. Če nimaš fotografije, vas lahko tudi narišeš – **poskusi se spomniti kakšne skupne dogodivščine.**

Poskusi se spomniti trenutkov, ko si skupaj z osebo/osebami na fotografiji. **Kakšni občutki te obdajajo? Kaj najraje počneš z njim/i??**



Okoli fotografije oz. risbe v oblache/prostorcke napiši besede, s katerimi bi opisal/a prijateljstvo.

# Česa me prijatelji učijo:

učijo me SODELOVATI.

učijo me DELITI STVARI in POČAKATI NA VRSTO.

učijo me RAZMIŠLJATI o tem, KAKO SE POČUTIJO DRUGI.

učijo me, kako se skupaj IGRATI.

učijo me, kako BITI PRIJAZEN.

učijo me ODPUSTITI, kadar nekdo naredi napako.

RAZVESELJUJEJO me.

PREŽENEJO mi DOLGČAS.

Pomagajo mi ODKRIVATI NOVE STVARI.

SPODBUJAJO me, kadar česa ne zmorem.

\_\_\_\_\_ (imaš še ti kakšno idejo?)

## Popolni prijatelji ne obstajajo. Obstajajo pa dobri prijatelji.

**Kaj pomeni biti dober prijatelj? In kakšni so zate dobri prijatelji?** V tabeli je nekaj opisov, ki bi lahko opisovali dobre prijatelje. Razmisli o njih in označi tiste, ki misliš, da te opisujejo. Seveda lahko dodaš še kakšnega, ki je tebi pomemben.



<b>DODRI PRIJATELJI SE SKUPAJ ODLOČIMO, KAJ SE BOMO IGRALI.</b>	
<b>POGOVARJAMO SE IN TUDI POSLUŠAMO.</b>	
<b>DRUG DRUGEGA POHVALIMO.</b>	
<b>MED SEBOJ SI POMAGAMO.</b>	
<b>POTOLAŽIMO SE, KO SMO ŽALOSTNI.</b>	
<b>ČE SE SPREMO, NAJDEMO NAČIN, DA SE POKOTAMO.</b>	
<b>DELIMO SI STVARI.</b>	
<b>VESELI SMO, KO SE SREČAMO</b>	

Če večina trditev velja zate, si najbrž res dober prijatelj\_prijateljica!

Kaj pa odnos tvojih prijateljev do tebe? Se vedejo tako, kot se ti do njih? Kako se počutiš ob tem, česa si želiš? **Zapiši želje na listek:**

Vprašaj svoje starše ali celo stare starše, kateri so prijatelji, ki jih najdlje poznajo. **Naj ti recimo povedo kakšno zanimivo zgodbo, ki so jo doživeli s svojimi prijatelji.** Vprašaj jih tudi, kako so jih spoznali, kako jim je uspelo dolgo ohraniti prijateljstvo. So se s kom sprli in končali prijateljstvo? So kakšnega od prijateljev izgubili zaradi bolezni ali nesreče? Kako se je to zgodilo, kako danes gledajo na to izkušnjo?

# Ali opaziš, ko se nekdo ne počuti dobro?

Poveži besedo z ilustracijo.

ZASKRBLJEN



VESEL



ŽALOSTEN



UTRUJEN



JEŽEN



## Ko se s prijatelji sprema

Kako se opravičiti:

Če se s prijateljem spreta, je največkrat težko.

Nič ni narobe, če se odmakneta drug od drugega in si vzameta čas za umiritev in razmislek. **Ko se bosta pomirila, je čas za pogovor.** Če je kateri naredil napako, je prav, da se opraviči. In če je drugi ob tem v redu, je prav, da opravičilo sprejme. Če ne, pa pove, kaj potrebuje in zakaj se kljub opravičilu ne počuti dobro.

1. Jasno povej, zakaj ti je žal.

2. Ko rečeš "oprosti", misli resno.

3. Ne opraviči se na šaljiv način.

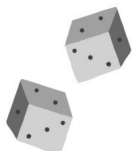
4. Predlagaj način, kako rešiti spor.

Če se tvoj/a prijatelj/ica včasih ne želi igrati s tabo, še ne pomeni, da ni več tvoj/a prijatelj/ica. Celo najboljši prijatelji na svetu se ne igrajo ves čas skupaj.

Prav tako ni treba, da se s prijateljem ves čas strinjata. Prav je, da ima vsak svoje mnenje. In to je treba spoštovati.

Kadar se sporečete glede pravil igre oziroma kdo je na vrsti, **lahko odločitev sprejme predmet.**

1. Met kocke (kdor vrže višjo številko, začne),
2. Met kovanca (vsak izbere številko ali znak in ko kovanec pade na tla in je vidno ali je številka ali znak, tisti začne),
3. Enako dolge palčke, ena je krajša (Nekdo jih da v pest, da se ne vidi, katera je krajša in potem vsak izbere eno. Tisti, ki potegne najkrajšo, začne).
4. Izštevanka.



# Ko spoznavamo nove ljudi

V šoli, pri tabornikih, na igrišču in še kje se nam včasih pridružijo nove osebe. Včasih se ta nova oseba ob prihodu ne počuti najbolje. Lahko se opogumiš prvi/a in jo ogovoriš. Morda pa boš letos ti nov/a oseba, če se priključiš kakšnemu novemu krožku ali aktivnosti ...  
**Kaj bi si želel/a, da takrat storijo drugi?**

Predstavljal si, da je prišel v razred nov učenec. Kaj boš storil/a, da mu bo lažje? Lahko mu ponudiš pomoč, vprašaš, kako se počuti, poveš kaj lepega ali pohvališ kaj, kar ima na sebi, vljudno povabiš k igri in podobno.

**Prijatelj je nekdo, s katerim si želiš preživljati svoj čas. Prijatelj je tisti, ki je rad s teboj. In skupaj se imata lepo.**

## STARŠI

Tako odrasli kot otroci se skozi prijateljstva naučijo veliko. Naučijo se deliti stvari, reševati konflikte, sodelovati, pomagati, razumeti, kako se nekdo počuti, naučijo se potrpežljivosti idr. Pri tem jim lahko odrasli skozi refleksijo in pogovor pomagamo. Pogovorimo se o počutju, ko se s kom sprejo, in jim z različnimi metodami in igrami vlog pokažemo, kako lahko težavo rešijo, jih navajamo na vljudnostne fraze in jim pokažemo, da se je treba, ko nekaj naredimo narobe, opravičiti. Največ lahko naredimo prav z zgledom – s strpno in umirjeno komunikacijo z otroki, partnerjem in z ostalimi ljudmi, ki so del našega življenja. Dobro je tudi, da otroke spodbujamo k druženju in gojenju prijetnih stikov z drugimi. Prijateljstvo je lahko tudi tema pogovora – z otroki lahko podelimo zanimive zgodbe, ki so se zgodile z našimi prijatelji; pomembno pa je nagovoriti tudi dejstvo, da nekatera prijateljstva minejo.

**NAJPREJ SE PREDSTAVI.**

**POVEJ KAJ O SEBI.**

**NEKAJ VPRAŠAJ**

## Knjige, ki so pomagale pisati članek:

- F. Brooks : Vse o prijateljih. Ljubljana : Grafenauer, 2020
- F. Brooks: Vse o čustvih. Ljubljana : Grafenauer, 2020

## VODNIKI

V vodu se lahko spletejo prava prijateljstva. Kot vodniki lahko naredimo veliko v tej smeri. Igramo se igre povezovanja, ob sporih pomagamo rešiti konflikt, se pogovarjamo in igramo igre vlog. Predvsem na večdnevnikih akcijah je čas, da se temu posvetimo in spletemo okolje, kjer se bodo vsi dobro počutili.

# Invazivne tujerodne rastline v naši okolici

Besedilo: Tina Stepišnik, ilustracije: Zala Reberc

Na sprehodu po gozdu, travniku, ob reki in celo na domačem vrtu, lahko opazimo rastline, ki so sicer lepe na pogled, a ne spadajo v naše okolje. To so rastline, ki smo jih ljudje namerno ali nenamerno prenesli z drugih območij sveta. Nekatere so se na naše okolje dobro prilagodile in se začele nenadzorovano širiti, tako, da škodujejo domačim vrstam. Imenujemo jih invazivne tujerodne rastline.

**DOMORODNA VRSTA:** Vrsta, ki živi na območju svoje običajne naravne razširjenosti, tudi če se tu pojavlja le občasno. To velja tudi za območja, ki jih je vrsta lahko dosegla sama, bodisi s hojo, letenjem, prenosom z vodo ali vetrom ali drugimi načini razširjanja.

**TUJERODNA VRSTA:** Vrsta, ki je bila namerno ali nenamerno zanesena na območje zunaj svoje naravne razširjenosti, ki ga brez človekove pomoči ne bi moglo doseči.

**INVAZIVNA TUJERODNA VRSTA:** Tujerodna rastlina, ki se na nekem območju ustali in s širjenjem ogroža biotsko raznovrstnost – ekosisteme, habitate in ostale vrste. Izpodriva domorodno vrsto in zaseda njihov življenjski prostor.

## STARŠI

Z neprimernim odlaganjem odreza in odstranjenih rastlin lahko povzročimo vnos invazivnih tujerodnih rastlin v naravo. Najdubo invazivnih vrst v naravi lahko vsak od nas sporoči preko spletne in mobilne aplikacije Invazivke ([www.invazivke.si](http://www.invazivke.si)).

Nekatere tujerodne vrste smo ljudje naselili **namerno**, na primer kot okrasne rastline v vrtovih. Njihova semena se z vetrom, vodo ali živalmi lahko razširijo tudi v naravo. **Nenamerno**, kot slepe potnike, pa jih prenašamo z drugimi semeni, rastlinami, plodovi, ki jih prinesemo iz drugih držav. Da bi preprečili širjenje invazivnih tujerodnih rastlin, jih je treba najprej prepoznati, nato pa pravilno ukrepati.

Odstranjeno naravno rastlinstvo čim prej nadomestimo z vrstami, ki so tu doma.

Izogibajmo se sajenju invazivnih tujerodnih rastlin.

Skrbno ravnajmo z ostanki odstranjenih invazivnih rastlin.

# KAKO RAVNATI?

O invazivnih tujerodnih vrstah poučimo svoje prijatelje in sosede.

Zeleni odrez z vrtov odpeljemo na primerna odlagališča.

## ODSTRANJEVANJE RASTLIN

Večino rastlin, ki so predstavljene v članku, je najlažje odstraniti z ročnim puljenjem oziroma tako, da rastlino v celoti izkopljemo. Drugi način, ki pa zahteva že izkušeno osebo, je košnja. Pomembno je, da rastlino odstranimo, preden tvori semena, saj je ravno nenamerni raznos semen lahko ključen za širjenje rastlin. Ko so rastline odstranjene, moramo biti še dlje časa, pri določenih vrstah tudi več let, pozorni in redno pregledovati območje, kjer so se nahajale.

## KAM Z OSTANKI

Kako bomo ravnali z ostanki rastlin je odvisno od vrste. Nekatere rastline, posebno, če smo jih odstranili v času preden so zacvetele, lahko odvržemo na kompost; z drugimi pa moramo biti bolj previdni. Tako je nekatere vrste priporočljivo pred kompostiranjem posušiti na soncu, druge pa je potrebno celo zažgati, da bi se izognili nehotenemu širjenju.

## IZVEDI VEČ

Za več informacij si lahko ogledaš brošuro, ki je dostopna na: [https://www.radenskopolje.si/wp-content/uploads/2019/12/www\\_invazivne-tujerodne-rastline-radenskega-polja222.pdf](https://www.radenskopolje.si/wp-content/uploads/2019/12/www_invazivne-tujerodne-rastline-radenskega-polja222.pdf). V brošuri so natančneje opisani postopki, kako odstraniti določene vrste in kaj storiti z ostanki.

Brošura je nastala v okviru aktivnosti Krajinskega parka Radensko polje, ki je vključen v projekt LIFE AMPHICON. V okviru projekta LIFE AMPHICON z odstranjevanjem invazivnih tujerodnih rastlin in ohranjanjem življenjskega prostora dvoživk in drugih živali prispevajo k aktivnemu varovanju okolja.

**AMBROSIA ARTEMISIIFOLIA**

**AMBROZIJA  
ali ŽVRKLIJA**



**POZOR!**  
Pelod je močno  
alergen

**ERIGERON ANNUUS**

včasih enoletna, največkrat  
pa je to dvoletna rastlina

cveti od konca maja do septembra

raste ob cestah, na opuščeni kmetijskih  
površinah, na gradbiščih, neredno košenih  
travnikih in pašnikih

v Sloveniji jo uvrščamo med najbolj  
pogoste tujerodne vrste

enoletna rastlina

kali od pomladi do poletja,  
cveti pa več mesecev

raste ob cestah in na njivah ter v  
bližini krmilnic za ptice, kamor  
semena raznašajo ptice

**VODNIKI**

V prepoznavanj tujerodnih invazivnih rastlin se  
lahko preizkusite tudi z vodom. Preverite, ali se  
omenjene rastline nahajajo v okolici taborniške  
hiške ali na domačem vrtu. Pri odstranjevanju  
bodite pozorni, kam odlagate ostanke. Košnjo  
pa naj vedno opravlja izkušena oseba.

**ENOLETNA  
SUHOLEETNA  
ORJJAŠKA  
ZLATA ROZGA**



posamezne rastline  
lahko odstranimo ročno  
(izkopavanje, puljenje)  
pred cvetenjem

**SOLIDAGO CANADENSIS  
IN SOLIDAGO GIGANTE**

zelnata trajnica

cveti od sredine julija do oktobra

raste ob gozdnih robovih, ob  
cestah in železnicah, na bregovih  
voda, opuščeni njivah

**KANADSKA  
IN V  
ORJJAŠKA  
ZLATA ROZGA**



zelnata trajnica **FALLOPIA JAPONICA**

cveti od julija do septembra

spomladi lahko zraste do 15 cm na dan!

razmnoževanje s podzemnimi poganjki in semeni

raste ob vodah, gozdnih robovih, vzdolž železniških nasipov, na cestnih robovih

uvrščen med 100 najbolj invazivnih rastlin na svetu: Za širjenje s podzemnimi deli je pogosto dovolj že nekaj centimetrov velik košček korenike, če vsebuje oko iz katerega odžene novo steblo ali korenika.

Priporočeno je industrijsko kompostiranje. Domači kompost ni primeren.

**RUDBECKIA LACINIATA**

steblikasta trajnica, pri kateri podzemni organi zimo preživijo

cveti od julija do septembra



JAP  
-NSKI  
DRE  
-SNIK



raste ob gozdnih robov, na obrežjih in v močvirjih

pogosto raste tudi na vrtovih, zato pomembno, da rastlino odstranimo z vrtov (vendar ne v naravo!)

**IMPATIENS GLANDULIFERA**

je steblikasta enoletnica; ime je dobila po drobnih žlezah na listnem dnu

cveti od julija do oktobra

semena lahko aktivno izmetava tudi več metrov daleč

na eni rastlini je lahko od nekaj sto do več tisoč semen

raste na obrežjih rek, zasenčenih delih travnikov, gozdnih robov, v poplavnih gozdovih in na obcestnih jarkih



ŽLEZAVA  
NEDOTIKA

**POZOR!**

Če rastline ne poznaš, jo raje pusti pri miru, saj so nekatere rastline lahko strupene za ljudi.





# Skrivnosti nočnega neba

Besedilo: Uroš Perkan.



Opazovanje nočnega neba je predmet človekovega zanimanja že od prazgodovine dalje. Prvi poskus osmišljanja nebesnih luči je bilo iskanje vzorcev, ki so jih te navidezno tvorile. Zvezde so tako povezali v ozvezdja in jih z bujno domišljijo asociirali z znanimi oblikami iz narave ali bogovi. Ozvezdja pa so uporabljali tudi kot pomoč pri navigaciji in določanju letnega časa. V prispevku bomo opisali osnovne podatke o ozvezdjih in o nekaterih planetih, zvezdah in galaksijah, ki jih lahko poleti opazujemo na nebu.

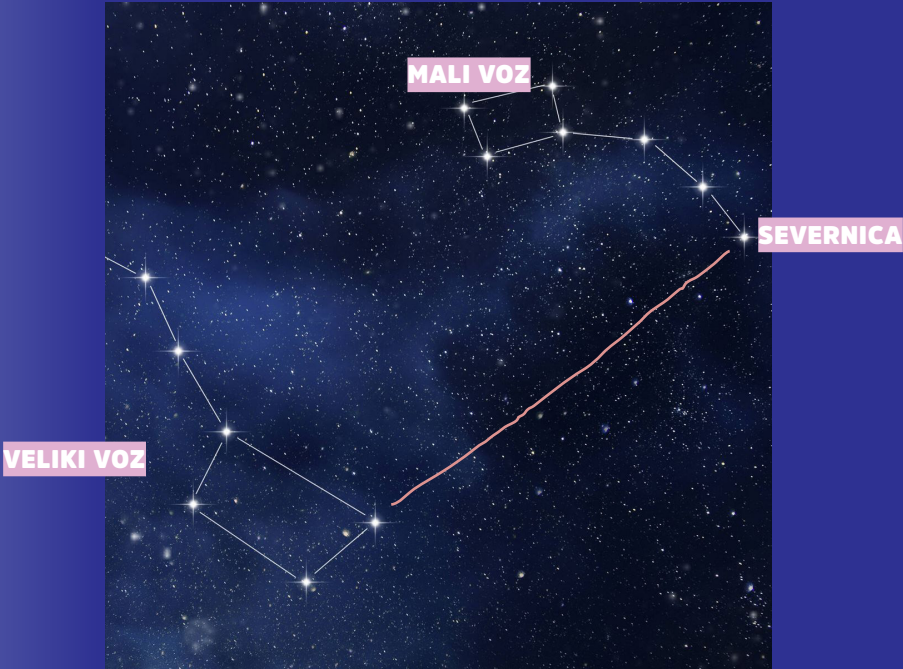
## GIBANJE NEBESNIH TELES

Ker se Zemlja okrog svoje osi vrtil od zahoda proti vzhodu, se Sonce po nebu navidezno giblje od vzhoda proti zahodu. Nič drugače ni z ostalimi zvezdami, ki se iz istega razloga ponoči premikajo od vzhoda proti zahodu. Poleg 24-urnega gibanja zvezd lahko spreminjanje njihovih položajev opazimo tudi tekom različnih letnih časov.

Ozvezdje Orion recimo lahko v Sloveniji vidimo samo v zimskem času, poleti pa izgine z nočnega neba. To je posledica letnega vrtenja Zemlje okrog Sonca, saj je nočno nebo poleti usmerjeno proti drugi strani vesolja kot pozimi.

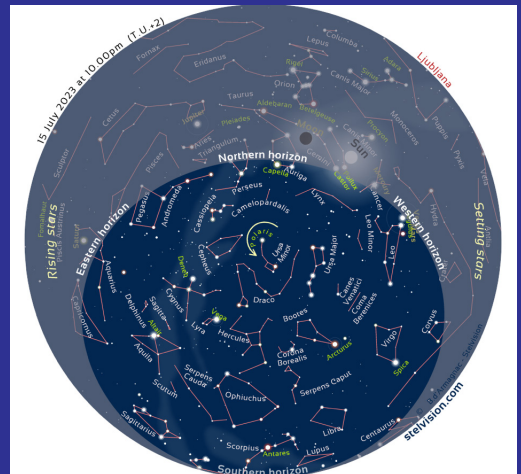
**GIBANJE NEBESNIH TELES**

Poznavanje ozvezdij nam v današnjem času koristi predvsem za orientacijo, zato je zelo koristno poznavanje Velikega voza, ki ga na nočnem nebu vidimo celo leto. Z njim si običajno pomagamo poiskati zvezdo Severnico. To najlažje storimo tako, da skozi zvezdi, ki opisujeta desni del voza, povlečemo premico in ji sledimo do prve večje zvezde (približno 5-kratnik razdalje med prej omenjenima zvezdama). Našli smo zvezdo Severnico, ki predstavlja tudi konico ročaja Malega voza.



**GIBANJE NEBESNIH TELES**

Skupno obstaja 88 ozvezdij. Na severni polobli jih vidimo nekaj več kot polovico. Poleg Velikega in Malega medveda je poleti lepo vidno tudi ozvezdje Laboda, ki leti po sredini Rimske ceste, zato ga lahko fotografi uporabijo za ugotavljanje njenega položaja v slabih svetlobnih pogojih. Zanimivo je tudi ozvezdje Kasiopeje, poimenovano po grški mitološki kraljici. To ozvezdje nam pride prav pri iskanju naše najbližje galaksije Andromede, ki jo ljudje s sokoljim vidom v obliki šibke "megličke" prepoznajo tudi s prostim očesom. Na telefon si lahko naložimo tudi aplikacije, s katerimi si lahko pomagamo najti ozvezdja na terenu.



Ozvezdje Velikega voza v resnici ne obstaja. Uradno je v Mednarodni astronomski zvezi definirano ozvezdje Velikega medveda, ki ga vidimo, ko "vozu" dodamo še noge in glavo. Tudi ozvezdje Malega voza pravzaprav imenujemo Mali medved.

**LUNA**

Poleg ozvezdij lahko na jasen poletni večer s pomočjo daljnogleda ali preprostega teleskopa opazujemo kar nekaj zanimivih nebesnih objektov. Če pa o opazovanem objektu tudi kaj preberemo, bomo boljše razumeli, kaj sploh gledamo.

Eden najbolj očitnih objektov za opazovanje je **Luna**. S pomočjo daljnogleda ali teleskopa lahko opazimo nekatere večje kraterje. Največji med njimi je **krater Tycho**, ki leži na Luninem južnem polu in katerega žarki razdejanja segajo do 1500 km daleč. Z daljnogledom lahko bolj natančno pregledamo tudi Lunine temne lise, ki jih imenujemo **Lunina morja**. Ta so nastala, ko se je lava razlila čez ogromne površine in se strdila v temno kamnino, imenovano bazalt. Kaj točno je povzročilo razlitje lave, ni popolnoma jasno. Možno je, da se je v Lunini mladosti med strjevanjem skorja razpočila, zato je iz razpok začela teči lava. Lahko pa, da so pri velikanskih trkih nastali ogromni kraterji, ki so jih zalila jezera lave.

Ste vedeli, da je prva človeška odprava na Luno – Apolo 11 – pristala na **morju tišine** (*sea of tranquility*), ki ga na sliki Lune vidimo označenega z rdečo puščico? Človeške odprave so na Luni pustile tudi zrcala. Ta niso namenjena popraviljanju frizure vseh obiskovalcev Lune, ampak so koristna pri merjenju oddaljenosti Lune od Zemlje. V ogledalo lahko namreč z Zemlje posvetimo z laserjem in izmerimo čas potovanja svetlobe do Lune in nazaj. Znanstveniki so ugotovili, da se Luna od Zemlje oddaljuje za 4 cm na leto, zato nikoli več ne bo tako blizu, kot je letos.

**PLANETI**

Planeti se to poletje večinoma nahajajo v smeri proti Soncu, zato so na nebu čez dan in jih ne moremo videti. Izjema je **Saturn**, ki je 15. julija na vzhodnem-jugovzhodu (VJV) iznad obzorja pokukal okrog 23.00, najvišjo točko na nebu pa je dosegel ob štirih ponoči. En mesec kasneje se je vzhod premaknil za dve uri nazaj, zato ga lahko v drugi polovici poletja vidimo veliko bolj zgodaj. Saturn je čudovit planet za opazovanje, saj ga obkrožajo veličastni obroči. Ti so sestavljeni večinoma iz vodnega ledu in nekaj cm velikih kamnov ter prahu. Novejše raziskave kažejo, da so obroči nastali med 10 in 100 milijonov let nazaj, približno v času, ko so na Zemlji živeli dinosavri. Kaj jih je ustvarilo, trenutno ni znano, možno pa je, da jih je ustvaril razpad preteklih Saturnovih ledenih lun ali kometov, ki so se ujeli v Saturnovo gravitacijsko polje.

Dve uri za Saturnom se na vzhodnem horizontu pojavi še en plinasti orjak, **Jupiter**. Gre za največji planet v našem osončju, ki je zanimiv tudi zaradi svojih štirih najsvetlejših lun (vidnih z daljnogledom). Prvi jih je leta 1610 opazil Galileo Galilei, zato jih imenujemo **Galilejeve lune**. Galileo je ugotovil, da krožijo okrog Jupitra, ne pa Zemlje. S tem se je končalo obdobje geocentričnega sistema, po katerem naj bi bila Zemlja v središču vesolja in bi se vse vrtelo okrog nas.

**ZVEZDE**

Najsvetlejša zvezda na nebu severne poloble je **Arktur**, sledi ji **Vega**. Zvezdi sta lahko prepoznavni. Arktur v prvem delu noči vidimo kot izstopajočo zvezdo na zahodnem delu neba, Vega pa se nahaja skoraj navpično nad Arkturjem, nagnjena kanček proti vzhodu.

Oddaljenost objektov na nebu lahko merimo s pomočjo časa, ki ga potrebuje svetloba, da doseže izbrani objekt. Razdalja med Zemljo in Luno je 1,3 svetlobne sekunde, saj svetloba potrebuje 1,3 sekunde, da prepotuje vmesno razdaljo. Od Sonca do Zemlje svetloba potuje osem minut, od Arkturja do Zemlje pa 37 let.

## ZVEZDNE KOPICE

V zvezdnih kopicah zvezde niso "na kupu" le navidezno, ampak gre za gručo zvezd v vesolju, ki jih skupaj drži močna gravitacija. Njihov izvor je pogosto meglica iz prahu in plinov, ki se ponekod začne gostiti in ustvarijo se zmetki zvezd. V nekem trenutku sta v njih pritisk in temperatura tako visoka, da začnejo svetiti in rodijo se zvezde. Vse zvezdne kopice ne nastanejo na takšen način in včasih njihovega izvora ne poznamo.

Tisti, ki se bo potrudil poiskati zvezdo **Antares** v ozvezdju **Škorpiona**, bo s pogledom rahlo na zahod našel zvezdno kopico **M4**. Na eni tretjini poti med Vego in Arkturjem pa se nahaja najsvetlejša kopica, imenovana **M13**, ki je znana kot najbolj prestižna zvezdna kopica, vidna s severne poloble. Z daljnogledom in šibkimi teleskopi jih vidimo kot nekoliko svetlejše packe ali zvezde, za razlikovanje posameznih zvezd znotraj kopice pa so potrebni večji teleskopi. S prostim očesom si lahko ogledamo

čudovito modrikasto kopico **Plejade**, ki je v juliju vidna blizu vzhodnega horizonta okrog treh ponoči, zato jo ima čast videti samo nočna straža tabora.

## GALAKSIJE

Galaksije si lahko predstavljamo kot ploščate elipse zvezd in meglic. Zemlja je del galaksije **Rimska cesta**. Ker se naš planet nahaja znotraj te eliptične plošče, to domačo galaksijo na nebu vidimo kot ravno osvetljeno cesto.

Poleg Rimske ceste lahko na nebu vidimo tudi **Andromedino galaksijo**. Najdemo jo tako, da si ozvezdje Kasiopeje predstavljamo kot črko "w" in se premaknemo za tri razdalje med poljubnima sosednjima zvezdama Kasiopeje v smeri puščice, ki jo tvori desni "v". Andromeda je od nas oddaljena 2,5 milijona svetlobnih let. S preprostim daljnogledom ali teleskopom jo vidimo kot svetlejšo meglico. Kot je razvidno na sliki, se zraven nahaja še ena manjša galaksija, ki jo lahko vidimo s teleskopom.



Andromeda bo čez 5 milijard let trčila z Rmsko cesto, a brez skrbi. Zvezde so v resnici tako daleč narazen, da do dejanskih trkov zvezd (razen kakšne izjeme) sploh ne bo prišlo.

## VAM PRIMANJKUJE DOBRIH ŽELJA?

**Meteorni roj Perzeidi** bo deževal utrinke med 17. julijem in 24. avgustom. Največ jih bomo videli zjutraj pred zoro, ko jih bo lahko tudi prek 60 na uro.

## IZVEDI VEČ

Vsem, ki bi se radi dodatno pripravili na nočna opazovanja, priporočam program Stellarium, s katerim lahko sami preiščete nočno nebo in najdete objekte, ki vas zanimajo. Za ljubitelje astronomije pa priporočam tudi YouTube kanal Astrum, ki je dober vir poljudnega raziskovanja vesolja.

# Vrednote taborništva so pomembnejše kot kadarkoli prej!

Besedilo: Rok Pandel, načelnik ZTS.

Fotografije: Mariša Ratajec.



V izteku je čas poletnih počitnic, ki ga je zaznamovalo izredno dinamično poletje. Tradicionalna rodova taborjenja in tečaji so se srečevali z izredno zahtevnimi vremenskimi pogoji. V Južno Korejo je na Svetovni skavtski jamboree odšla največja odprava do sedaj, s kar 320 člani, kar posledično pomeni tudi logistično enega izmed najbolj zahtevnih projektov v zgodovini taborništva. Prihaja jesen z novimi načrti v rodovih ter zaključevanje projektov trenutnega izvršnega odbora ZTS. Vsak zaključek pa je prav tako začetek novih obrazov, novih projektov, novih idej ter novih priložnosti za prostovoljce in ostale mlade.

Če se na hitro ozremo na poletna taborjenja, smo letos zaradi nevihtnega vremena ponovno prepoznali, kako pomembna je kakovostna logistična priprava za izvedbo taborjenj. Pri slednjem ne smemo pozabiti na seznanitev vseh deležnikov o protokolih v primeru večjih nevspešnosti ter dobrega komuniciranja z lokalnimi skupnostmi, saj nam v primeru kriznih situacij ravno oni prvi priskočijo na pomoč. Obenem pa z dobro pripravo in izvedbo poletnih taborjenj pustimo tudi v lokalnih skupnostih dober pečat o tabornikih,

kar pomeni, da bomo v marsikaterem kraju dobrodošli še vrsto let.

Z začetkom šole se tudi rodovi pripravijo na novo taborniško leto. Tu se vzpostavi prostor, kjer predvsem tečajniki letošnjih poletnih tečajev prevzamejo nove vloge v rodu in ustvarijo dogovor z vodstvom rodu. Na jesenskemu posvetu se po navadi dogovorijo o odgovornosti, ki jo prostovoljci prevzamejo, kakšno podporo bodo kot prostovoljci ob vsem tem imeli ter kakšno življenjsko izkušnjo oz.



katerih kompetenc se bodo naučili. Tekom letošnjega poletja so se namreč vrstili tečaji na področju vodenja taborniških enot, vodniški tečaji za delo s člani ter specialistični tečaji za podporo in razvoj novih taborniških programskih vsebin.

Novo taborniško leto pa za svoj zagon prav zagotovo potrebuje svojevrstno gorivo, kar je pri tabornikih motivacija mladih. Slednja se po navadi najbolj prepozna pri udeležencih izobraževanj ter mednarodnih dogodkov, česar pa nam v letošnjem letu ob dobri udeležbi na tečajih ter ob največji udeležbi slovenske odprave na Svetovni skavtski jamboree ne primanjkuje. Ključno je, da za vse mlade ustvarimo varen prostor, kjer se bodo lahko ob podpori odraslih dokazali in nabrali nove izkušnje.

**Na ravni Zveze tabornikov Slovenije pa želimo ob koncu poletja z Izvršnim odborom predstaviti širino manjših in večjih projektov, kamor se prostovoljci lahko tudi pridružijo. Pomembno je, da lahko mladi rastejo in delajo korake naprej, skladno z njihovimi interesi ter marsikdaj tudi izven cone udobja, vsaj toliko,**

**da je korak pred nami vreden izziva. Hkrati pa, ker je na območni in nacionalni ravni pri tabornikih delovati drugače kot v lokalnem rodu, je na ZTS-ju primerno začeti na manjših projektih, v interesnih ali delovnih skupinah. Za začetek sodelovanja je pomembno, da imajo posamezniki zanimanje za določeno aktivnost, kasneje pa priložnosti za rast in razvoj niso omejene, če nam le prosti čas vse to dopušča.**





Vsekakor imamo kot izvršni odbor prednostne aktualne projekte za leto jeseni, ki za sabo potegnejo večja in manjša dogajanja. V ospredju so predvsem delovanje s prostovoljci v ZTS, delovanje območnih organizacij ZTS, priprava dokumentov na področju varnega prostora za mlade ter spremembe pravilnikov, ki jih je treba uskladiti zaradi spremembe statuta ZTS v lanskem spomladanskem času. Velik poudarek bo namenjen tudi pridobivanju novih obrazov v delovne skupine in resorne komisije, saj se z marcem 2024 začne nov mandat izvršnega odbora ZTS. Slednji bo poleg ključnih izvoljenih funkcij potreboval ogromno pomočnikov ter ostalih proaktivnih mladih na vseh ravneh po vseh področjih. Priložnosti za udejstvovanje je več, kot smo jih zmožni pokriti.

Tekom poletja pa se je naši taborniški strokovni službi pridružil David Šturm, strokovni sodelavec na področju programa in izobraževanja. Podpora na tem področju nam je v zadnjem času zelo primanjkovala, kar se je kazalo tudi v stagnaciji in okrnjenem napredku priprave programskih vsebin ter nadgradnje izobraževalnih procesov. Davidove taborniške izkušnje ter izkušnje z razvojem, vodenjem in moderiranjem (oz. facilitiranjem) raznih vsebinskih programov bodo v letošnji jeseni

usmerjene k prepoznavanju slepih peg na področju programa in izobraževanja in čimboljše podpori prostovoljcev, ki delujejo na obeh področjih. Skupaj z načelnikoma za program (KOPR – komisija za program za mlade) in za izobraževanje (KVIZ – komisija za vzgojo in izobraževanje) pa se bodo osredotočili na zaključevanje odprtih projektov.

Za konec vsem skupaj voščim uspešen začetek taborniškega leta! Naj vas ob vseh intenzivnih urnikih spremljata strpnost in odprtost, saj bomo le tako ustvarili enakovredne priložnosti za vse. Nikakor ne pozabimo, da taborniki v osnovi delujemo v naravi in če želimo tako nadaljevati še dolga leta, naj trajnost in trajnostni prijemi postanejo del našega vsakodnevnega dogajanja. Smo prijetna družba, ki jo pokonci držijo medsebojna prijateljstva in prostovoljstvo.

**Spomnimo se teh vrednot, ki jih že dolgo nosimo v sebi, predvsem iz dolžnosti do sebe ter vseh ostalih okoli nas. Saj lahko le tako ustvarjamo boljši svet.**



# NOT 2023 ali kdo je odnesel macolo

////// Besedilo: Neja Tavčar, fotografije: Vito Drolec.

V noči iz 25. na 26. marec je v Preserju in okoliških gozdovih potekalo že 44. Nočno orientacijsko tekmovanje – NOT v organizaciji Rodu močvirski tulipani. Skoraj 200 tekmovalcev iz cele Slovenije je tekmovalo v šestih kategorijah.

## NOČNO DRUŽENJE V GOZDU IN TELOVADNICI

S tekmovanjem smo pričeli v soboto, ko smo se zbrali na uvodnem zboru in imeli sestanek za vodje ekip. Temu je kmalu sledilo pisanje topo

testov in vrisovanje, na šoli pa so tekmovalci opravili tudi KT+. Nekaj minut pred 20. uro so se ekipe ena za drugo pognale v noč iskat kontrolne točke po gozdovih in vrtačah Preserja. Na progi so poleg hitrostne etape opravile še tri naloge,

in sicer prehod minskega polja, prvo pomoč in signalizacijo. Najhitrejši so na cilj prišli že pred polnočjo, nekatere ekipe pa so v orientaciji tako uživale, da so pot malo podaljšale in v šolo prispele šele okoli štirih. Upamo, da so se zabavale! Po povratku v šolo jih je čakal odličen in tabornikom dobro poznan *makaronflajš*, pogreli pa so se lahko tudi s toplim čajem. Najbolj utrujeni so preostanek noči prespali v telovadnici, za tiste manj zaspane pa obrok še zdaleč ni bil zaključek večera. Raje, kot da bi spali, so se do jutranjih ur družili ob zvokih kitare.

### PODELITVE NAGRAD IN KRONANJA

Zjutraj smo imeli po objavi rezultatov še zaključni zbor, kjer smo podelili nagrade najboljšim trem ekipam iz vsake kategorije. Prav tako smo okronali letošnja Bejbo in Rit NOT-a. Nov prehodni pokal v obliki macole za rodovo zmago pa je za eno leto odnesel domov Rod skalnih taborov Domžale. Že zdaj lepo vabljeni vsi izzivalci, da naslednje leto pokal prevzamete vi.

Močvirci smo zelo veseli, da je bila udeležba na NOT-u spet tako številčna, in upamo, da se nas konec marca prihodnje leto zbere še več.

Lepo se zahvaljujemo tudi družbi Slovenski državni gozdovi (SiDG), ki je podprla izvedbo letošnjega NOT-a. Na ta način smo v skupni akciji združili poslanstvo tabornikov in poslanstvo SiDG, ki upravlja z državnimi gozdovi ter v okviru svoje dejavnosti pospešuje in krepi socialne funkcije gozdov. Veselimo se podobno uspešnih sodelovanj v prihodnosti.





Fotografija: Maša Krajič

# Feštival, pa kar brez dežja?

Besedilo: Lana Stanojevič.

Na dan tabornikov in svetovni dan Zemlje, 22. aprila, smo se taborniki iz vse Slovenije lahko ponovno družili na že 25. Taborniškem feštivalu. Svojo izkušnjo nam je opisala Lana Stanojevič, ki pravi: »Moram priznati – ko sem bila še gozdovnica, nad Feštivalom nisem bila kaj preveč navdušena, a magija našitkov te lahko zvali na marsikatero akcijo. Zdaj, kot popotnica in vodnica, pa vidim v dogodku nek drugačen čar. Predvsem me osupnejo nasmehi mojih MČ članov«.

Letos sem se s Sladkimi hrčki Feštivala udeležila drugič, a jih je šlo letos občutno manj, in sicer le trije. Ko sem jim dala zemljevid delavnic so mi zatrtili, da jim gre orientacija odlično od rok in da ne potrebujejo pomoči pri iskanju zelene delavnice, a so se proti lokostrelstvu zapodili v popolnoma napačno smer in se pri tem skoraj zaleteli v mojo profesoricco fizike. Članom sem pokazala kako prav obrniti zemljevid, njej pa se v opravičilo nasmehnila. Kljub temu da ni bilo dežja, so bile moje superge v hipu premočene, ko so se Hrčki kar čez travnik zapodili proti strelišču. Ko so slišali, da lahko izstrelijo le tri puščice so bili razočarani, vendar so po svojih streljih hitro odprli nahrbtnike in si napolnili trebuščke.

Odhiteli so naprej in se zapodili na delavnico svojega pomočnika Gabra: Škatla sreče ali nesreče. Izbrali so svojo škatlo, v njej je bila naloga, da zaigrajo predstavo s plišastimi živalmi. Seveda so se živali skregale in steple, a člani so uživali in to je najpomembnejše. Ko sem jih končno uspela prepričati, da pustijo igračke v škatli in se odpravijo naprej, so se zapodili proti švedskemu šahu. Na poti pa jih je ustavila delavnica Akrilni poljub, kjer so obiskovalci lahko prispevali k feštivalski galeriji in dodali svojo risbo. Tu so moji člani izpraznili tri tulce bleščic, s katerimi so okrasili svojo umetnino in jo ponosno obesili med druge ter tako pustili svoj akrilni poljub. Vodja delavnice, Viktor, nam je povedal:

**»Bilo je super, prišlo je veliko vodov. Sicer so se je nekateri zaradi naslova malce ustrašili, saj so mislili, da se bo treba poljubljati, a še dobro, ker je bila že tako gužva.«**

Akrilni poljub pa ni bila edina delavnica, ki nas je ustavila na poti do Švedskega šaha. Sladkim hrčkom so se oči razsvetlile od veselja, ko so zagledali delavnico Pridi in vzemi, ki je rodovom omogočila, da se znebijo neuporabljenih predmetov iz skladišča. Moji člani so si izbrali vsak svojo menažko in armafleks, nato pa smo končno uspeli priti do Švedskega šaha, ki sem ga sama prvič igrala na Feštivalu že dolgo nazaj, takrat v dežju. Medtem ko smo čakali na igro, so člani tako opisali svojo izkušnjo:

**»Najbolj kul je to, da dajejo zastoj stvari, pa da lahko dobiš kokice, pa ker smo samo trije, ker pol se manj kregamo.«**

**»Pa ker lahko tukaj vidimo taborniške prijatelje, ki niso iz našega rodu, čeprav jih danes nisem.«**

In potem smo prišli na vrsto. Najprej so želeli igrati sami, a so me kaj kmalu povabili v igro. Najboljši del igre je bil, ko so nasprotniki zbili kralja in nam tako prinesli zmago. Za vse, ki igre ne poznate in zmotno mislite, da je podobna poznani obliki šaha, vam povem takole – švedski šah je ful kul, kot bi se izrazili moji MČ-ji. Na sredini stoji kralj, največji lesen kvader, ob robu vsake strani pa po pet manjših lesenih kvadrov, ki jih potem zbijaš z meti lesenih palic. Igra je še malo bolj kompleksna, a se je hitro naučiš.

Po naši zmagi smo se odpravili na najbolj zaželeno delavnico na Feštivalu – Policija, kjer so jih še dodatno razveselile protistresne žogice, ki so jih tam delili. Člani so imeli za policaje mnogo vprašanj, sama pa sem se medtem malce odpočila na bližnji klopci. Seveda pa so morali otroci splezati tudi v zadnji del policijskega kombija, kjer prevažajo zločince. Pridružiti sem se jim morala tudi jaz, saj notri niso smeli biti sami. Za izkušnjo članom nisem bila preveč hvaležna, saj je prostor izjemno majhen in brez kakršne koli svetlobe. K sreči smo bili notri manj kot pol minute in takoj, ko je policistka odprla vrata, sem skočila ven.

Kljub tej neprijetni izkušnji je bil ta Feštival nepozaben, še posebej pa ga je polepšal lov na MZT žabice, ki so imele vsaka svoj znak in so bile raztresene po prostoru. Mi smo žal našli le 8 od 25 žabic, moja sestrična pa je našla skoraj vse. Za konec pa dodajam še Juretovo izjavo, ki mi je najbolj ostala v spominu:

**»To sonce mi ni preveč všeč. Preprosto ni ta prav' Feštival, če ne dežuje.«**



# Dvesto tekmovalcev na letošnjem državnem mnogoboju



Besedilo: Barbara Škrli, fotografije: Tadej Morano.

Po nekajletnem premoru se je v Ilirsko Bistrico vrnil taborniški državni mnogoboj, ki so ga letos v sklopu praznovanja 70 let delovanja društva organizirali taborniki iz Rodu snežniških ruševcev. Domačini smo postali državni prvaki v dveh kategorijah (v kategorijah medvedki in čebelice ter mlajši gozdovniki, v eni (mlajši gozdovniki) pa smo zasedli tretje mesto).

To je bila že 66. izvedba tekmovanja, ki je tokrat potekalo med 16. in 18. junijem 2023. Tekmovalo je 41 ekip iz celotne Slovenije, skupaj s sodniki, vodniki in organizatorji pa je bilo več kot 200 udeležencev. Zbrali smo se taborniki tako iz bližnjih mest, kot so Postojna in Sežana, kot tudi iz Izole, Celja, Zreč, Cerknice, Novega mesta, Ljubljane ... Zastopane so bile skoraj vse starostne skupine, od najmlajših, murenčkov, do popotnikov in popotnic, udeleženci pa so se med seboj pomerili v raznih taborniških panogah. Tako so pokazali svoje znanje v postavljanju šotora, lokostrelstvu, postavljanju signalnega stolpa, signalizaciji, postavljanju in kurjenju ognja in orientaciji. Mlajši člani so se podali v lov na lisico, kjer so jih po mestu čakale razne naloge, ki so preverjale njihovo znanje o prvi pomoči, užitnih rastlinah in živalih ter taborništvu. Medtem so se starejši podali na malo daljšo orientacijo, ki jih je vodila skozi naše prelepe gozdove vse do Ahca. Na Črnih njivah so morali izdelati tudi skico terena.

Tekmovanja v večini ostalih panog so se odvijala okrog Osnovne šole Antona Žnideršiča, saj je bil čez cesto postavljen tudi tabor, kjer so udeleženci spali. Poleg tekmovalnega dela pa je bilo poskr-

bljeno tudi za pester spremljevalni program. Med drugim so nas obiskale Tačke pomagačke, Prostovoljno gasilsko društvo Ilirska Bistrica in Uprava za obrambo Postojna, zvečer pa je bil organiziran tudi koncert v sodelovanju z Mladinskim klubom Nade Žagar, na katerem je nastopila skupina Odred zelenega zmaja.

Čez celoten vikend nas je spremljalo sončno vreme, kar je izboljšalo že tako super vzdušje. Tekmovalci so se zabavali, spoznavali, družili in sklepali nova prijateljstva, ki jih bodo spremljala tako v taborništvu kot tudi izven njega; saj veste – enkrat tabornik, vedno tabornik.

Rod snežniških ruševcev se zahvaljuje za pomoč prostovoljcem PGD Ilirska Bistrica in Uprave za obrambo Postojna, sponzorjem Delamarisu in Sensumu ter Komunalni Ilirska Bistrica, MKNŽ, ki je pomagal pri organizaciji koncerta, Vrtnariji Primož, Agrocenter Žabovca, ki je odstopil prostor in omogočil dostop do elektrike in vode za tabor, zahvala pa gre tudi Igorju Ujčiču, Tomu Prelogu in Milenku Oblaku, lastnikom zemljišč oziroma koscem travnika.







# V poletno norost po modrost



Z Žigo Gregorinom se je pogovarjala Lea Morano.

Deseti taborniški zakon pravi: »Tabornik je vedoželjen.« Vedoželjnost tabornike spremlja vse življenje, posebno priložnost pa ji lahko namenimo prav v poletnem času, ko se proti koncu taborniškega leta zvrsti pester nabor izobraževanj, namenjenih radovednejšem vseh generacij z raznoraznimi interesi. Pomen taborniških izobraževanj pa se ne kaže le v osebnem razvoju posameznika in nabiranju novih veščin, temveč tudi v sami rasti taborniške organizacije v močno in razvito skupnost. Pogovarjali smo se z Žigom Gregorinom iz Rodu jezerskega zmaja, po taborniško Đordem, trenutnim načelnikom KVIZ-a in v tej vlogi članom izvršnega odbora ZTS ter aktivnim članom Wood Badge tima.

## KAJ KAJ PREDSTAVLJA V TABORNIŠKEM BESEDNJAKU NA NOVO OZNAJENA KRATICA KVIZ OZ. NEKDANJI KVIDO?

To je Komisija za vzgojo in izobraževanje v ZTS. V prejšnjem obdobju je bilo v tej komisiji tudi »delo z odraslimi – DO«, ki pa se zdaj seli v nov resor, ki pokriva področje dela s prostovoljci.

## NAM PREDSTAVIŠ TRENUTNO IZOBRAŽEVALNO SHEMO ZTS?

V ZTS izobražujemo na treh nivojih, pa gremo kar od zgoraj navzdol. Tretji nivo je izobraževalni nivo, kjer izobražujemo vodje tečajev, vodje organizacije in člane izobraževalnih timov. Sem spada tečaj za pomočnika trenerja (ALT). Na drugem nivoju izobražujemo načrtovalce na tečaju Wood Badge. Bodisi gre tu za načrtovalce delovanja rodu, letnih programov, večjih akcij ... Na prvem nivoju pa izobražujemo prostovoljce za izvajanje vloge, ki jo imajo v organizaciji. Te vloge so vodnik in specialist (bivanja v naravi, orientacije in topografije, prve pomoči, taborništva na divjih vodah). Poleg tega pa pripravljamo izobraževanja za podporo posameznikom pri njihovih vlogah v taborništvu.

## KAJ SO GLAVNE ZNAČILNOSTI TABORNIŠKIH IZOBRAŽEVANJ, V ČEM SE RAZLIKUJEJO OD KLASIČNIH IZOBRAŽEVANJ, NAMENJENIH MLADIM IN ODRASLIM?

Naša izobraževanja so prilagojena za program, ki ga kot taborniki izvajamo. Glavna prednost pa je naš način dela, saj znanje predajamo izkustveno. Prvi korak je pripravištvo – to, da smo se že vsaj malo uvajali v vlogo, za katero se izobražujemo. Kot drugo pa verjamemo, da se bo vsak posameznik največ naučil, če se bo učil skozi delo.

## KAKŠEN JE POMEN IZOBRAŽEVANJ ZA PROSTOVOLJCE, KAJ NUDIJO UDELEŽENCEM IN KAJ MENTORJEM?

Z izobraževanji posameznika opolnomočimo, da mu je lažje začeti vlogo, v katero se spušča. Vsekakor pa tu ne smemo pozabiti na vlogo mentorjev in posameznikov, ki svojo vlogo predajajo naprej. Posameznik lahko pridobi kar nekaj znanja na izobraževanjih, še vedno pa je ključna dobra predaja in pa spremljanje. Na tečajih se spletejo vezi med tečajniki in mentorji in z odprtim odnosom smo mentorji tečajnikom na

voljo tudi po tečaju, da se lahko vedno obrnejo na nas z vprašanji in izzivi, na katere so naleteli med svojim delovanjem. Vsi se veliko naučimo na svojih napakah, nekaj pa se lahko naučimo tudi iz napak mentorjev in predhodnikov, ki funkcijo predajajo.

## KAKŠEN JE POMEN IZOBRAŽEVANJ ZA DELOVANJE TABORNIŠKE ORGANIZACIJE?

Izobraževanje je ključen proces, s katerim družba kot celota napreduje. Tako je tudi pri tabornikih. Z deljenjem izkušenj in znanj si med seboj pomagamo rasti v najboljše posameznike in posledično v močno in razvito skupnost. »Tabornik je vedoželjen,« pravi eden izmed taborniških zakonov in s širitvijo obzorij ter iskanjem novih znanj in pristopov smo prišli do sem, kjer smo.

## KAKŠNE IZKUŠNJE SI PRIDOBIL DO ZDAJ, V ČASU SVOJEGA NAČELNIŠTVA ZNOTRAJ KOMISIJE?

V času načelništva sem se srečal z več strateškega načrtovanja in usklajevanja na več možnih koncih. Pri delu v komisiji pa sem pridobil predvsem izkušnje s področja fasilitacije oz. usmerjanja/vodenja debat ali okroglih miz v iskanje rešitev.

## KAKŠNA JE TVOJA VIZIJA ZA NADALJNJE DELOVANJE KVIZ-A?

V prihodnje si želim, da v komisiji nadaljujemo z dobrim delom ter še izboljšamo in povečamo udeležbo na izobraževanjih, ki jih že imamo. Želim si, da bi se vsak/a tabornik/ca v svojem obdobju delovanja udeležil/a več izobraževanj, ki so mu/ji namenjena. Priložnost v novih vsebinah na izobraževanjih vidim prek podpore timom, da lahko ustvarjajo in širijo med tabornike to, kar sami dobro znajo. Želim pa si tudi, da bi še nadgradili, kar že imamo, z novo stopnjo izobraževanj ter s tem organizaciji nudili podporo za strateške funkcije in dolgoročno načrtovanje.

## BI Z NAMI RAD ŠE KAJ DELIL?

Rad bi vse povabil na kopicu izobraževanj, ki jih čez leto ponujamo, poleg tega pa vam svetujem, da pogledate še malo širše, saj lahko tudi drugje najdete kakšna izobraževanja, ki vam bodo koristila pri lastnem udejstvovanju pri tabornikih ali širše. In pa za konec ... kljub vsem formalnim izobraževanjem, katerih del sem bil v preteklih letih, sem se za življenje največ naučil pri tabornikih. ;)



# Objava najlepše poletne taborniške zgodbe

Besedilo: uredništvo, fotografija: Neža Ternik.

Poletje je čas počitnic, morja, dopustov in pa seveda taborjenj. Ta so vrhunec taborniškega leta in brez dvoma je nekaj najlepšega odveslati en krog s taborniškimi prijatelji ali ob ognju peti najljubše taborniške pesmi. Verjamemo, da se na vsakem taborjenju zgodi vsakemu taborniku nekaj posebnega – vsak trenutek zase je čaroben in ravno zato vas vabimo, da jih delite z nami.

V uredništvu revije Tabor **do petka, 22. septembra**, zbiramo zgodbe in prigode s poletnih taborjenj. Vabljeni, da jih v obliki besedila do 4000 znakov s presledki delite z nami – najlepšo izmed zgodb bomo objavili v oktobrski številki revije. Ne pozabite priložiti kakšne fotografije in pripisati njenega avtorja.

Zgodbo nam lahko posredujete skupaj s pripadajočimi fotografijami in avtorjem na **revija.tabor@taborniki.si** s pripisom »NAJLEPŠA POLETNA TABORNIŠKA ZGODBA«.

Če svoje najlepše taborniške trenutke raje zapišete na roko, nam lahko zgodbo pošljete na naslednji poštni naslov:

**Zveza tabornikov Slovenije**  
**Einspielerjeva ulica 6**  
**1000 Ljubljana**

Pripis: »NAJLEPŠA POLETNA TABORNIŠKA ZGODBA«

Izbrana zgodba bo skupaj s fotografijo objavljena na dveh straneh oktobrske revije Tabor.

Se že veselimo branja!  
 Uredništvo

# Dobro se stresimo



Besedilo: Tina Mervic, ilustracije: Zala Reberc.

Stres je zagotovo zelo pogosta beseda v našem življenju. Pogosto se govori o njem s strokovnega vidika, npr. kako je raziskava pokazala, da je stres med otroki in mladostniki v porastu, velikokrat pa tudi v vsakdanjem življenju slišimo, da je nekdo pod stresom.

Nekdo je lahko pod stresom, ker ga čaka pomemben izpit, nekdo je pod stresom, ker je taborovodja in ima veliko organizacijskih izzivov, nekdo je pod stresom, ker je slaba vremenska napoved na dan, ko bo mnogoboj, nekdo pa je pod stresom, ker ne more sestaviti ekipe za taborniško tekmovanje. Viri stresa oziroma situacije, ki nas spravljajo v stres, so zelo različne. Strokovnjaki z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) pa ugotavljajo, da obremenjenost in stiske otrok in mladostnikov pogosto izvirajo iz nejasnega, negotovega in protislovnega položaja otrok in mladostnikov v naši družbi, razpada zavezujočih pravil in življenjskih usmeritev, vse večjih družbenih, starševskih in lastnih pričakovanj ter nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno. Tovrstnih virov stresa ni mogoče popolnoma izničiti in

prav zato si je utopično predstavljati svet brez stresa. Krize, stres in obremenitve so namreč del vsakdanjega življenja.

## STRES V KONTEKSTU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Stres je pomembno umestiti v širši kontekst duševnega zdravja, saj je **duševno zdravje** po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, učinkovito obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi. Ob ohranjanju stanja dobrega počutja se je smiselno naučiti, ali gre za razvojno ali za duševno krizo. Posameznik gre v življenju skozi različne **razvojne naloge**, ki so posledica posamezni-



kovega telesnega razvoja, vrednot ter družbenih zahtev v okolju v določenem obdobju posameznikovega življenja, npr. prilagajanje na telesne spremembe ali čustveno osamosvajanje od družine v času mladostništva. Vse te naloge lahko v življenje prinašajo stres in dodatne obremenitve. **Razvojne krize** kot posledice doseganja razvojne naloge so običajne in si v razvoju posameznika sledijo v logičnem zaporedju. Posameznik mora v posamezni krizi doseči posamezne razvojne naloge, kar vodi do uspešne razrešitve krize. Gre za občasno porušeno ravnovesje zaradi odraščanja. Glede na zapisano o razvojnih nalogah je pri otrocih in mladih še težje prepoznavati, kdaj je kdo pod stresom, saj so lahko nekateri znaki stresa enaki, kot so znaki povsem običajne mladostniške razvojne krize. Poleg tega je obdobje otroštva in odraščanja zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno.

Še en dokaz, da je življenje brez stresa nemogoče. Mogoče pa se je naučiti, kako se z njim čim bolj spopadati in kako postati čim bolj osebnostno čvrst, da nas obremenitve in stiske ne obremenjujejo preveč oziroma nas ne vržejo s tira.

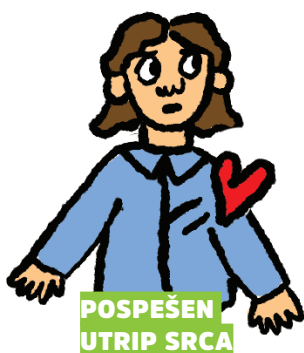
### KAJ POTEK SPLOH JE STRES?

**Stres** predstavlja normalen odziv posameznika, kadar je začasno porušeno njegovo ravnovesje (te-

lesno ali duševno) zaradi notranjih ali zunanjih vplivov (stresorjev). **Stres** je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. **Stresor** je lahko dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaže njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija. **Stresorji** se lahko pojavljajo v različnih oblikah. Lahko so manjši (npr. gneča na cesti) ali večji (npr. smrt v družini), zunanji (npr. kratek časovni rok za določeno delovno nalogo) ali notranji (npr. skrbi, črne misli).

### KAKO PRI SEBI PREPOZNA MO STRES?

Najpogostejši neprijetni **simptomi stresa** se odražajo na štirih ravneh posameznika – na telesu, čustvih, vedenju in mislih. Značilen je pospešen utrip srca, glavoboli, napetost, potrnost, razdražljivost, pomanjkanje volje, težave s spanjem in pozornostjo ter tudi negativne misli (npr. "Tega ne zmorem."). Simptomi reakcije na stres se razvijajo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Znački so različni od posameznika do posameznika. Pri nekaterih se kažejo bolj na telesnem, pri drugih bolj na čustvenem, miselnem ali vedenjskem področju, največkrat pa se med seboj prepletajo in vzdržujejo.



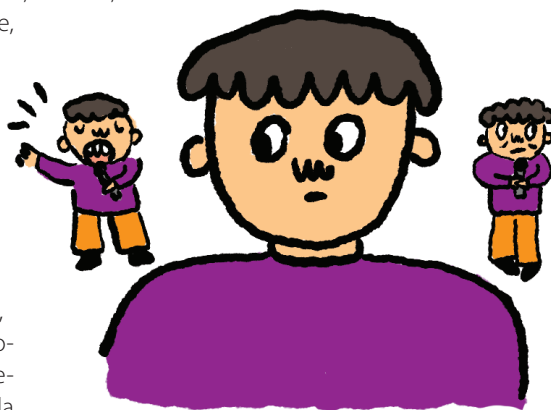
Kadar se soočamo s stresnim dogodkom, se v nas običajno sprožita dva odziva – želimo si zbežati ali pa se boriti (boj ali beg). Reakcija pomeni, da je posameznik v nevarnosti in mu pomaga, da se zaščiti. Še sreča, da naše telo pozna stresno reakcijo. Ta reakcija je v preteklosti dobro služila človeku, ko je moral bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo, danes pa se telo še vedno odzove na enak način, le ogrožajoča situacija je drugačne oblike, npr. organizacija vodove akcije, jezni starši ali konflikt s prijateljem.

### STRESNOST STRESORJA

Simptome stresa bomo občutili vedno, ko se bomo soočili s stresorjem, ampak stresnost neke situacije ali dogodka ni za vse ljudi enaka. Kako stresno bomo dojeli posamezni stresor, določajo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, okoliščine, v katerih se pojavi, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembne so tudi miselna naravnost posameznika, trdnost in kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Tako bo določen dogodek za nekoga stresor, za drugega dobrodošla spodbuda v življenju, nekdo pa istega dogodka sploh ne bo opazil. Tako npr. nekdo ob javnem nastopanju doživlja velik distress, saj ocenjuje, da situaciji ni kos. Morda ima negativne izkušnje in si misli, da ne bo zmožел suvereno izpeljati nastopa, da se bo osramotil ali bodo prisotni opazili, da se mu trese glas. Nekomu drugemu pa predstavlja ista situacija izziv, ker ima z nastopanjem pozitivne izkušnje, v katerih se lahko izkaže in pokaže svoje znanje ter mu to predstavlja izziv in priložnost, da se izboljša. V situacijo pristopi veliko bolj sproščeno, s pozitivno naravnostjo in pričakovanjem uspeha. Posledično je verjetnost, da mu tudi uspe, veliko večja kot pri posamezniku, ki ga je groza že ob sami misli na nastop in je ves napet in zaskrbljen, kako se bo izkazal. Rezultat je tako pogosto precej odvisen od miselne naravnosti, s katero pristopimo k viru stresa.



Simptome stresa bomo občutili vedno, ko se bomo soočili s stresorjem, ampak stresnost neke situacije ali dogodka ni za vse ljudi enaka. / ... / Tako bo določen dogodek za nekoga stresor, za drugega dobrodošla spodbuda v življenju, nekdo pa istega dogodka sploh ne bo opazil.



### ALI TO POMENI, DA OBSTAJA VEČ VRST STRESA?

Razmerje med doživljanjem naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja nam pove, ali bo stres škodljiv ali pa ga bomo lahko obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem. Tako je lahko določen stresor vir pozitivnega ali negativnega stresa – odvisno od naše interpretacije stresorja in ocene naših virov oziroma sposobnosti za spoprijemanje z njim.

Tako negativni stres doživimo takrat, ko smo priča situaciji, ki jo ocenjujemo kot ogrožajočo ali neprijetno. Takrat se nam zdi, da naši viri moči niso dovolj dobri za spoprijemanje z zahtevami, ki prihajajo iz okolja ali pa si jih postavljamo sami. Podobno je tudi v primeru, ko je stresnih situacij preveč oziroma trajajo predolgo.

Ob stresu najpogosteje najprej pomislimo na negativni stres, pozabimo oziroma ne pomislimo pa, da je stres lahko tudi pozitiven.

Kadar posameznik zaznava, da obvladuje situacijo, ga lahko stres aktivira in mu omogoča boljše spoprijemanje s težavo ali nalogo. Tak stres doživljamo takrat, ko situacije ne ocenjujemo kot grožnjo, ampak kot izziv. Takrat verjamemo, da so naše sposobnosti in spretnosti večje kot zahteve, zato smo prepričani, da se lahko z virom stresa uspešno soočimo. Spremljajo nas spodbudna čustva, pričakovanja in zaupanje vase. Ker smo aktivni, motivirani in zbrani, smo tudi bolj učinkoviti, kar povečuje možnosti, da stresor uspešno premagamo. Ob tem doživljamo, da imamo kontrolo nad svojim življenjem. Govorimo o t. i. zdravi napetosti in pojavi se lahko celo ugodje. Takšni primeri so npr. močna zaljubljenost, pričakovanje veselih novic, adrenalinski šport, izzivi, na katere smo se dobro pripravili, ipd. Takšen stres je v pravi meri dober in zaželen.

Premagane (stresne) situacije nam predstavljajo zadovoljstvo in krepijo našo samopodobo ter občutek, da zmoremo. Brez pozitivnega stresa tako naše dejavnosti morda ne bi bile tako privlačne, življenje pa bi lahko postalo dolgočasno. Zato tudi poznamo izraz, da se nam od sreče lahko zvrta, saj nas takrat preplavijo simptomi stresne reakcije, ampak jo dojamemo kot pozitivno izkušnjo. Ljudje smo nagnjeni k iskanju pozitivnih dražljajev oz. dražljajev, ki vodijo do za nas dobrega, ugodnega izkupička – dobrega počutja.



Premagane (stresne) situacije nam predstavljajo zadovoljstvo in krepijo našo samopodobo ter občutek, da zmoremo. Brez pozitivnega stresa tako naše dejavnosti morda ne bi bile tako privlačne, življenje pa bi lahko postalo dolgočasno.



**ISKANJE OPTIMALNE KOLIČINE STRESA**

Ugotovili smo že, da odraščanje brez razvojnih kriz ni mogoče, prav tako je stresna reakcija ključna za aktivacijo, ki nam pomaga pri premagovanju izzivov in prav zato ne moremo živeti brez stresa. Naš cilj ne sme biti življenje brez stresa, saj tako tvegamo, da se nam od sreče nikoli ne bo zvrtilo. Naš cilj mora biti iskanje optimalne količine stresa, krepitev naših moči, da bodo naše sposobnosti večkrat večje od zahtev in bomo tako čutili pozitivni in ne negativni stres. Tako si moramo prizadevati, da postanemo karseda prilagojeni in odporni na stres oz. stresorje, ki porušijo ravnovesje v nas. Prav zato postaja na področju duševnega zdravja vse pomembnejše zlasti vpra-

šanje, kako okrepiti duševno zdravje in se vse bolj poudarjajo pozitivna samopodoba, zadovoljstvo, sprostitvev, učinkovita komunikacija in izražanje čustev. Strokovnjaki zato danes ne govorijo več toliko o premagovanju, ustavljanju, obvladovanju stresa, ampak o spoprijemanju s stresom, soočanju tukaj in zdaj, čuječnosti, skrbi zase, zavedanju svojih misli, čustev in reakcij, zdravnih učinkih smeha, uravnoveženem življenju itd. Spoprijemanje s stresom pa je večšina. Tako kot je treba vaditi instrument ali kot je treba redno trenirati mišice, je tudi večino spoprijemanja s stresom treba krepiti in vaditi.

Sami lahko poskrbimo tudi za:



## ZA VODNIKE

Če si vodnik in si želiš prispevati k krepitevi večšine spoprijemanja s stresom pri svojih članih, je pomembno, da se najprej naučiš prepoznati stres pri sebi in ugotoviš, kaj v stresnih situacijah pomaga tebi. V pomoč so ti lahko vprašanja za samorefleksijo.

Ne pozabi, da so tudi taborniki pomemben vir pozitivnega stresa in mnogih situacij, ki predstavljajo izzive. Večkrat kot se bodo naši člani ali mi sami kot vodniki soočili z nelagodjem in frustracijo v obvladljivih okoliščinah s pozitivnim zaključkom, lažje se bomo spoprijemali tudi s težjimi izzivi, ki nam jih prinaša življenje. Tako spodbujajte svoje člane, da se npr. udeležujejo nočnih orientacij in tako premagajo strah pred temo, ali pa samo orientacij, kjer bodo premagali stresno situacijo ob izgubi v gozdu in da si dokažejo, da zmorejo ter se uspešno vrnejo na cilj. Skupaj krepite socialno mrežo, bodrite se v težkih situacijah, zapojte taborniško pesem in ohranjajte pozitivne odnose. Tudi bivak ali nočitev v šotoru je lahko za koga stresna situacija, ki jo bo ob pravi družbi v taborniškem duhu lahko doživel kot pozitiven stres in se tako osebno krepil.

### KAKO SE LAHKO S ČLANI POGOVORIM O STRESU?

**Katere so tiste situacije, ki zamajejo moje notranje ravnovesje?**

**Kakšne so običajno moje prve misli, ko pomislim na te situacije?**

**Ali ocenjujem, da so moje spretnosti in sposobnosti kos zahtevam situacije?**

**Kaj mi lahko pomaga, da se bom s situacijo lahko bolj konstruktivno soočil?**

### ČE POSTANE PREHUDO

Če stanje dalj časa porušenega duševnega (psihofizičnega) ravnovesja vztraja dlje časa, če se stres stopnjuje, če si sami ne znamo pomagati in če nas stres ovira pri vsakdanjem življenju, da ne moremo več funkcionirati tako kot prej, potem je čas, da si poiščemo pomoč.

Najprej lahko poiščemo **neformalno pomoč**: pogovor z vrstniki, družino, šolsko svetovalno službo, pogovor in iskanje informacij na preverjenih spletnih mestih, kot npr.: <https://www.zadusevnozdravje.si/>, <http://www.nebojse.si/portal/index.php>, <https://www.tosemjaz.net/>.

Poiščemo pa lahko tudi **formalno pomoč**: obisk pediatra, Center za krepitev zdravja – <https://ckz.zd-idrija.si/programi/dusevno-zdravje/>, Center za mentalno zdravje otrok in mladostnikov – <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>, obisk psihologa, psihoterapevta.

## PREBERIVEČ

Kako strese stres. NIJZ. <https://bit.ly/44ORJ-nF>, zadnji dostop: 24. 7. 2023.

Ko učenca strese stres. Dnevnik. <https://bit.ly/3OBs7oR>, zadnji dostop: 24. 7. 2023

Psihoterapija izbira. <https://bit.ly/47es8pM>, zadnji dostop: 24. 7. 2023

Videoposnetek Kako naj si pomagam, ko mi je hudo, pogovor z dr. Špelo Hvalec, spec. klin. psihologije, dostopnem na Youtube kanalu Mladinskega centra Idrija: <https://bit.ly/3QIfG1F>



# RoverRep izkušnja



Besedilo: Špela Kresevič Frank.

Naslednje leto se bo na Norveškem, natančneje blizu mesta Stavanger, odvijal Roverway z geslom »North of the ordinary«. V prvi polovici marca je bil objavljen razpis za slovenskega predstavnika udeležencev, ki naj bi bil že takrat prepričan, da se bo tabora udeležil, po starosti spada v kategorijo udeležencev, bi se udeležil dveh sestankov v živo in bil del organizacijske ekipe odprave. Vse točke sem obkljukala in si rekla, kaj imam pa za izgubiti. Svojo prijavo sem zaključevala ravno med Skupščino (IO, obljubim, da sem tudi kaj poslušala vsebino in razgrete razprave). Čez nekaj dni sem dobila klic od neznane številke. Bila je vodja odprave Zarja z novico, da so me izbrali za slovensko predstavnico udeležencev. Aaaa, nepopisna sreča – v naslednjem letu in pol bom šla na Norveško kar trikrat in vse to v najboljši taborniški družbi. Za tabornico, ki si želi obiskati to skandinavsko državo že dobrih 10 let, najboljša kombinacija.



Konec aprila sem bila z vodjami odprave Zarjo in Janijem na prvem srečanju vodij odprave in predstavnikov udeležencev v kraju Eidsvoll Verk blizu Osla. Že prvi dan smo spoznali norveško organizacijsko ekipo in pa tudi vodje odprav in RoverRepe iz ostalih držav. Zame je bila to prva taborniška akcija izven Slovenije in moram reči, da me ni pustila ravnodušno. Spoznala sem ogromno tujih tabornikov in se poučila o novih šegah in navadah. Presenetilo me je dejstvo, da nizozemski taborniki tako kot mi menjamo rutice pri prestopih iz ene družine v drugo, oni zamenjajo svoj kroj.



Verjetno se sprašujete, kakšna je sploh vloga RoverRepov, saj je to novost na tokratnem Roverwayu. Verjemite, tudi jaz sem se, dokler nismo prišli na Norveško.

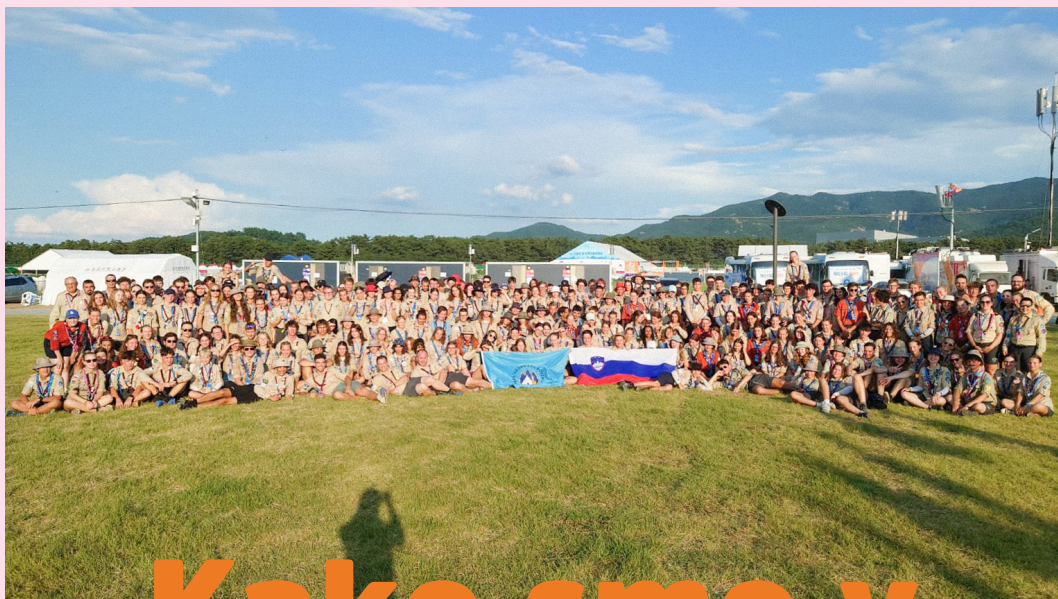


Verjetno se sprašujete, kakšna je sploh vloga RoverRepov, saj je to novost na tokratnem Roverwayu. Verjemite, tudi jaz sem se, dokler nismo prišli na Norveško. RoverRepi smo taborniki, stari med 16 in 22 let, ki se bomo naslednje poletje mudili po državi vikingov. Čeprav se morda to na prvi pogled ne zdi velik razpon v letih, se je na srečanju kar lepo pokazalo, kdo smo bili »ta stari«, ki smo bili zvečer vedno najbolj utrujeni in prvi zaviti v spalke in kdo »ta mladi«, ki so se medtem polni energije družili v skupnih prostorih. Skozi delavnice smo zbirali ideje, kakšna je naša popolna petdnevna pot do tabornega prostora, kaj novega in zabavnega bi se radi naučili ter kaj vse mora in pa tudi ne sme imeti vsaka pot, da bomo udeleženci na njej res uživali. Izdali so nam tudi, da bomo lahko izbirali med kar 75-imi različnimi potmi, kjer bodo nekatere potekale po norveških fjordih, spet druge po morju, tretje pa bodo vodile po ledenikih. Mislim, da smo se vsi počutili zelo slišane in verjamem, da bodo kakšno našo idejo tudi zares upoštevali.

Z Zarjo sva na Norveškem ostali še dva dni po uradnem delu srečanja in se en dodaten dan družili z Norvežani. Naučili so naju igre s kartami Ligretto, ki nama je bila tako zelo všeč, da sva si jo kasneje v Sloveniji obe kupili. Igro začnemo vsi igralci hkrati na nek določen znak. Ker smo bili za mizo vedno taborniki iz vsaj dveh, včasih pa tudi štirih držav, smo vsak krog igre začeli s »tri, dva, ena« v drugem jeziku. Enkrat v slovenščini, drugič norveščini, švedščini, nizozemščini, angleščini in zagotovo še v kakšnem drugem jeziku.

Zadnji dan na Norveškem sva zares tudi na koži izkusili muhasto skandinavsko vreme. 1. maja zjutraj naju je v Eidsvoll Verku pričakal sneg, kasneje, ko sva se spustili južneje do Osla, je deževalo, proti poznem popoldnevu pa se je med oblake poskušalo prebiti tudi sonce.

V naslednjem letu do začetka Roverwaya je pred nami še nekaj online srečanj in pa tudi še eno srečanje v živo, in sicer v Stavangerju. Upam, da se nas bo na Roverwayu julija zbralo čim več mladih slovenskih tabornic in tabornikov, ki bomo zastopali Slovenijo na tako velikem dogodku, kot je Roverway. Glede na srečanje na Norveškem zagotavljam, da ne bomo lačni, da bomo vsi občudovali vsaj del prelepe norveške narave, stkali ogromno novih prijateljev in predvsem uživali. Spremljajte nas na naših družbenih omrežjih, kjer boste dobili vse potrebne informacije, lahko nas pa pocukate za rokav in kaj vprašate.



# Kako smo v Južni Koreji jezdili tajfun



Besedilo: uredništvo, fotografija: Neža Ternik.

Svetovni skavtski jamboree je mednarodno srečanje mladih skavtov. Začetnik skavtskega gibanja Robert Baden - Powell je prvi jamboree organiziral leta 1920 na stadionu Olympia v Londonu. Besedo jamboree je vzel iz jezika enega izmed afriških plemen, pomeni pa noro praznovanje (srečanje plemen). Besedi je želel dati nov pomen – najbolj prijaznega in veselega druženja mladih. Svetovni jamboree poteka na štiri leta, vsakič v drugi državi. Letošnjega, že 25. po vrsti, je organizirala Zveza tabornikov Južne Koreje. Potekal je med 1. in 12. avgustom 2023 v Saemangeumu – udeležila se ga je tudi rekordno velika slovenska odprava, ki je skupaj štela 320 oseb. V času nastajanja tega prispevka se tabornice in taborniki še vedno potikajo po Seoulu in tukaj si lahko preberete njihove vtise. Obsežnejša reportaža pa prihaja v oktobrski številki!

Jamboree nam je bil všeč zato, ker smo spoznali veliko novih ljudi, kultur in ustvarili nova prijateljstva. Udeležili smo se lahko veliko raznovrstnih dejavnosti in si ogledali znamenitosti Seoula. Prve dni smo se spopadali z vročino in vlago, kasneje pa še z evakuacijo v Kia center, kar je bil nenavaden zaključek tabora. V času popotovanja po Koreji smo postali pravi K-pop *fani* in komaj čakamo zaključno slovesnost in koncert! Za vse nas je bila to nova izkušnja, predvsem zaradi vseh izzivov na naši jamboree izkušnji.

**VOD A2**



Kljub vročinskemu valu, tajfunu in drugih pripetljivih, je bil jamboree nepozabno doživetje. Skozi igre, delavnice in druženje smo ustvarili mnoga mednarodna prijateljstva. Čeprav smo imeli nekoliko krajši jamboree, smo v Koreji uživali in nazaj v Slovenijo prihajamo dobrega duha in polni novih nepozabnih zgodb.

**VOD A4**

Zelo je bilo lepo tako na potepanju po Seoulu kot tudi na jamboree-ju. Seul je zelo čist, kar je za skoraj 10 milijonsko mesto zelo pohvalno. Tudi hrana v Južni Koreji nas ni razočarala. Dobili smo veliko novih izkušenj in pridobili nove prijatelje s celega sveta.

**VOD E3**



Všeč nam je bilo spoznavanje nove kulture in novih ljudi. Cel jamboree je bil zakon – ni se nam zdelo tako hudo in vroče, kot se je pojavljalo v poročilih nekaterih medijev. Hrana je bila zanimiva – v Koreji je pekoče res pekoče, pa še vse je res sladko. Spletli smo nova prijateljstva in se naučili skočiti izven cone udobja. Res je, da smo bili zaradi sonca, aktivnosti in norih dogodivščin precej utrujeni, ampak je bilo zelo vredno!

## VOD A1



Naše potovanje na jamboree ni bilo niti malo podobno našim pričakovanjem. Zelo kmalu smo ugotovili, da Korejci nimajo dlak in kodrastih las, da imajo fižol res zelo radi – toliko, da ga dajo tudi v sladoled. Vsa hrana, za katero smo pričakovali, da je slana, je bila na koncu sladka. Metroji so bili čisti in tihi, razen ko smo se z njimi peljali mi. Ko smo mislili, da ne more biti bolj vroče, je vseeno bilo, toliko da ni bilo razlike med tem, da stopiš pod tuš ali le iz klime na "svež zrak". Vsak dan smo imeli zastoj piling – mivka, švic in sončna krema so bile njegove glavne sestavine. Stkali smo veliko novih prijateljev s celega sveta, tako s taborniki kot tudi s komarji. Kljub vsemu pa nam je večerni lesket sonca na šotorih pogrel srce in smo se srečni in polni novih spominov odpravljali spat.

## VOD A4



# Ljubezen iz druge strani (sveta)

Besedilo: Katka Slosar.

*Howl's Moving Castle* gledalca popelje na posebno potovanje. Potovanje šesterice stanovalcev stalno premikajočega se gradu, ki sprva ne zgleda nič posebnega. Glavno gonilo zgodbe je Sophie, ki je zaljubljena v čarovnika Howla, lastnika gradu. A animirani film režiserja Hayaa Miyazakija iz leta 2004 osrednjo temo ljubezni razižče v vsej njeni širini. Eden najbolj znanih del Studia Ghibli gledalcu ponudi spekter pomenov pojma 'biti ljubljen', ki ga predstavljajo odnosi med osrednjimi liki.

Film temelji na istoimenskem romanu Diane Wynne Jones, a ker je Miyazaki dodal svoj avtorski pečat, ste pred ali po ogledu filma vabljeni tudi k branju knjige. Ne nazadnje vam bo slednja le še poglobila vpogled v svet čarovništva. Vanj vas v fantazijskem filmu popelje protagonistka Sophie, ki jo čarovnica spremeni v staro. Ker nikomur ne more povedati o uroku, se odloči, da zapusti svoj dom, na poti pa se nevede pridruži popotovanju Howlovega gradu. Tam spozna lik ognja Calciferja, ki poganja grad in dečka Markla, ki je nekakšen vajenec; kasneje se pridružita še prej omenjena čarovnica ter pes.

Med potovanjem Howl večkrat odide v vojno, kjer preprečuje bombne napade. Njegova odsotnost Sophie še posebno skrbi in žalosti. Stalno potovanje gradu in odsotnost Howla, ki uničuje vojna letala in preprečuje bombne napade v vojni, Sophie utrujata in žalostita. Brez 'spoilanja' lahko povem le, da se zgodba konča harmonično. A v tem filmu 'happy ending' ni samoumeven, ampak lepo zaokroži koncept.



Ta film je za gledalce, ki odraščamo s filmi zahodnih studijev, kot so Disney ali Pixar, še toliko bolj zanimiv, vreden in nujen ogleda. Predvsem bomo presenečeni nad človeškostjo likov. Če najbolj znane Disneyeve klasike v ospredje postavljajo črno-belo podobo likov in njihovo lepoto v vsakem trenutku (tudi v trenutkih bolečine), *Howl's Moving Castle* in drugi filmi tega studija to pravilo prekršijo. Jok ni več privatna stvar. Prikazana so tudi druga človeška stanja, ko ne zgledata najlepše, in to celo pri Howlu, s katerim popolnoma podremit 'stalne lepote'.

Miyazaki analitično, a ovito v svet magije, razkriva več vrst ljubezni. Ob začetku ima prav vsak junak določen problem, ki ob skupnem bivanju in prizkušnjah privre na dan. Najbolj kompleksni plati ljubezni najdemo pri Sophie in Howlu. Prva, ki preko sočloveka išče ljubezen do sebe in čarovnik, ki prav tako ob prisotnosti prave osebe najde nekaj oprijemljivega in stalnega. Obravnava ljubezni ni površinska, ampak prinaša možnost mnogih interpretacij, predvsem pa gledalcu preko junakov ponudi samorefleksijo.

# TUKAJ IN TAM TABORNIK, POVSOD TA

DRAGI MOJI,  
KAKO STE KAJ  
PREŽIVELI  
POLETJE?

MIDVA SVA JEDLA NUDLE NA J  
V JUŽNI KOREJI.

NEPOZABNI

JAZ SEM BIL NA  
RODOVEM  
TABORJENJU.

JAZ SEM NA SPECIALISTIČNEM  
TEČAJU BIVANJA V NARAVI  
SPALA KAR POD ZVEZDAMI.

Zala 73



JAMBOREE-JU

... A IZKUŠNJA!

JAZ SEM BILA PRI BABICI IN  
SEM S PRIJATELJI PRESPALA  
POD KOZOLCEM.

KAKO SUPER! JAZ PA SEM  
SE UDELEŽIL WOOD BADGE  
TEČAJA V BOHINJU.



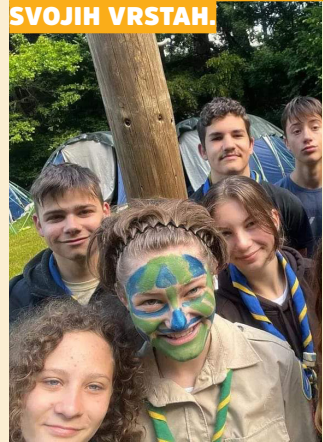
# RUMENE STRANI

Prerokuje in obrekuje: Nostradamus Tračar

**ŽAL JE PREDSEDNICA DRŽAVE, NATAŠA PIRC MUSAR, ZAMUDILA PRIJAVE NA JAMBOREE, TAKO DA SE JE MORALA ZADOVOLJITI SAMO Z OBISKOM ZADNJEGA SREČANJA ODPRAVE.**



**NEKATERI RODOVI SO TAKO INKLUZIVNI, DA NITI NE OPAZIJO NEZEMLJANOV V SVOJIH VRSTAH.**



**GOVORI SE, DA SO VSI RODOVI USPEŠNO IZPELJALI TABORJENJA Z VSEMI EVAKUACIJAMI IPD. VRED. ČE PA SLUČAJNO KDO NAJDE ŠE KJE KAKŠNEGA UDELEŽENCA, NAJ GA MIRNO VRNE NAZAJ RODU, KI MU PRIPADA.**

**TO PA JE BILA INTERVENCIJA ...**



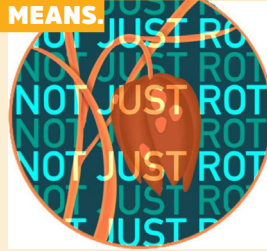
**ZAENKRAT SO ŠE VSI, KI GREDO NA JAMBOREE, USPEŠNO PRIŠLI V JUŽNO KOREJO, ČEPRAV NEKATERI IZGLEDAJO PRECEJ SUMLJIVO.**



**TAKO VESELI, KER POCENI KITARO BODO IMELI.**



**NOT JUST ROT ... WHATEVER THAT MEANS.**



**EN DAN TAKO,**



**NASLEDNJI TAKO.**



**ALI STE VEDELI? DA SLOVENIJA ŠTEJE SKORAJ DVA MILIJONA BOLJ ALI MANJ PROFESIONALNIH METEOROLOGOV. MI NISMO, AMPAK LETOŠNJE POLETJE JE IZBEZALO SKORAJ VSE NA PLANO.**

**SLIŠANO V UBREDNIŠTVU**

**NEKAJ BO TREBA UKRENITI.**

**TABORNIŠTVO IMA  
POLN NABOJ, KO V  
NJEM NI PROSTORA  
ZA ODRASLE.  
KO JE LABORATORIJ  
MLADOSTI, KJER  
SE PREIZKUŠA  
ŽIVLJENJE.**

**TINE RADINJA**

