☺ Výzva pro odvážné☺

Můžeš získat jedničku z OSV… čti dále…

Staň se na měsíc členem party „Rychlé šípy“ a plň s nimi výzvu **„MODRÝ ŽIVOT“.**

Tady <https://cviceni1.rastef.com/cestina/eul/ceska_mladez/ceska_sipy.jpg> najdete přímo díl komiksu, který pojednává o tom, jak zvládnul jeden ze členů klubu Rychlých šípů Rychlonožka jeden den výzvy **Modrý život.**

A co je to ten Modrý život? V knížce „Přístav volá“ [Jaroslava Foglara](http://www.medvediberoun.eu/jaroslav-foglar-r16.html) žil výjimečně dobrý a ušlechtilý chlapec Láďa Vilemín, který si sestavil několik pravidel, které si umínil každodenně plnit a dodržovat. Tomuto každodennímu systému začal říkat Modrý život, jako připomínku morálních i fyzických vlastností každého chlapce a děvčete po vzoru příslušníků modré krve (členů královské ušlechtilé rodiny).

**Rozhodneš-li se i ty žít Modrým životem, dodržuj těchto jeho sedm zákonů:

1. Ranní cvičení**

Ráno budeš důkladně cvičit nejméně čtvrt hodiny (nepodaří-li se ti to někdy výjimečně pro nedostatek času, můžeš si cvičení odbýt v jinou dobu téhož dne). Malá rozcvička je důležitá pro začátek každého dne. Protáhni si ruce, tělo i nohy a přidej pár dřepů. A pamatuj i v této nelehké době domácí karantény platí: Ve zdravém těle, zdravý duch!

**2. Čištění zubů**

Ráno a večer si pořádně vyčistíš zuby. Dvakrát denně je minimum pro splnění úkolu. Jednou to nestačí. Chytrý kluk/ holka ale ví, že zuby si máme nejlépe čistit po každém jídle. Teď doma to jde lehce zařídit ☺.

**3. Mytí studenou vodou**

Otužování je půl zdraví. Nemusí z tebe být otužilec, ale své tělo můžeš utužit opláchnutím obličeje studenou vodou a později přidej i krk. Ti odvážnější z vás se mohou opláchnout do půl těla, tedy od hlavy až k pasu. Pamatujte na jedno z důležitých pravidel v této době. Pravidelně si pořádně a správným způsobem (najdete na internetu) po dobu nejméně 30 vteřin umyjte své ruce mýdlem.

**4. Slušná mluva**

Nepromluvíš během dne ani jedno hrubé či dokonce neslušné slovo. Tento úkol si vybarvi na závěr dne. Přemýšlej, zda si nepoužil pro tento den některé sprosté slovo, zda jsi někoho nenazval ošklivým slovem. Pro někoho možná těžký úkol.

**5. Čestné chování**

Neuděláš nic nečestného: nebudeš lhát, nikoho neošidíš, neurazíš, nikomu ani slovem neublížíš, nepoškodíš žádný majetek, ať veřejný či osobní.

**6. Dobrý čin**

Každý den vykonáš aspoň jeden, byť třeba nepatrný, dobrý skutek, což je celoživotní úkol každého skauta. Třeba doma obstaráš nádobí, vyluxuješ, atd.

**7. Radostný prožitek**

Každý den se pokusíš prožít něco radostného – přečteš si kousek nějaké knížky, příjemně se pobavíš s dobrými kamarády (online), dozvíš se nějakou dobrou zprávu, někdo o tobě řekne něco hezkého, dostaneš pěknou známku. Nauč se radovat z maličkostí.

**V tabulce**[**Modrého života**](http://www.medvediberoun.eu/modry-zivot-o187.html)**(na druhé straně) si každý den splněná okénka vybarvi modře. Nesplníš-li některé, ponech je bílé. Snaž se mít co nejvíce okének modrých! Každý večer posuzuj přísně a spravedlivě, které okénko jsi splnil natolik poctivě, abys je mohl modře vybarvit bez výčitek svědomí. Nešiď sám sebe! Tabulku můžeš vytisknout nebo překreslit na čtverečkovaný papír ☺**

**Po měsíci mi dobrovolníci vyplněnou tabulku (podepsanou svědky – rodiči, babičkou, tetou….) pošlou e-mailem a já ohodnotím.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum –****DUBEN**  | **Ranní cvičení** | **Čištění zubů** | **Mytí studenou vodou** | **Slušná mluva** | **Čestné chování**  | **Dobrý čin** | **Radostný prožitek** |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **26.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **27.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **28.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **29.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **30.** |  |  |  |  |  |  |  |