

Můj MODRÝ ŽIVOT

9 měsíci

Datum	Ranní cvičení	Čištění zubů	Mytí studenou vodou	Slušná mluva	Čestné chování	Dobry čin	Radostný prožitek	Datum	Ranní cvičení	Čištění zubů	Mytí studenou vodou	Slušná mluva	Čestné chování	Dobry čin	Radostný prožitek
1.								17.							
2.								18.							
3.								19.							
4.								20.							
5.								21.							
6.								22.							
7.								23.							
8.								24.							
9.								25.							
10.								26.							
11.								27.							
12.								28.							
13.								29.							
14.								30.							
15.								31.							
16.								Celkem modrých		 bílých			

MODRÝ ŽIVOT

Jaroslava Foglara

Ranní cvičení

Nezapomeň se ráno protáhnout. Malá rozcvička je důležitá pro začátek každého dne. Protáhni si ruce, tělo i nohy, přidej pár dřepů. Rozcvička není trénink, a tak se nepřepínej.

Čištění zubů

Ráno si čistíme zuby pro krásu a večer pro zdraví. Dvakrát denně je minimum pro splnění úkolu, jednou to nestačí.

Mytí studenou vodou

Otužování je půl zdraví. Nemusí z tebe být otužilec, ale své tělo můžeš utužit opláchnutím obličeje studenou vodou. A přidej i krk. Ti odvážnější se mohou opláchnout do půl těla, tedy od hlavy až k pasu, a největší frajeři se sprchují studenou vodou od hlavy až k patě.

Slušná mluva

Tento úkol si vybarvi na závěr dne. Přemýšlej, zda jsi nepoužil některé sprosté slovo, zda jsi někoho nenazval ošklivým slovem.

Čestné jednání

I tento úkol si vybarvi ke konci dne. Přemýšlej, zda jsi někoho neurazil, nepoužil lež, zda jsi někoho neprovokoval k hádce nebo snad ke rvačce.

Dobrý skutek

Dobrý skutek každý den, to je celoživotní úkol každého skauta. Pomohl jsi doma, ve škole, v kroužku nebo družině? Nabídl ses dobrovolně k práci, nebo tě někdo musel nutit? Pomohl jsi radou nebo skutkem?

Radostný prožitek

Poslední a snad nejtěžší políčko Modrého života. Zavzpomínej, cos dělal od dnešního rána do večera. Ke splnění tohoto úkolu by sis měl vzpomenout na něco krásného nebo příjemného. Malá chvílka, která ti udělala radost. Sladkost od maminky, práce s tatínkem v dílně, kreslení či malování, čtení tvé oblíbené knihy, stavění si ze stavebnice, výlet, ... zkrátka něco, z čeho jsi měl radost. Nauč se radovat z maličkostí!