

Výzvy 2021- seberozvoj

Kategorie	úroveň	Úkol	světýlka/vlčci/ odborky
Velký vzor	Mirek Dušín	Do svého březového zápisníku si každý den zapisuj, jaký dobrý skutek jsi splnil. Podaří se ti poctivě nějaký zapsat každý den celý týden? Nezapomeň, že dobrý skutek není tvoje běžná povinnost, nebo když tě někdo požádá o pomoc (např. rodiče tě požádají o vyklizení myčky, nebo ji máš doma na starost. Ale když se nabídneš sestře, že vyklidíš myčku za ni i když byla na řadě, už to je dobrý skutek). Dobrý skutek je zkrátka něco navíc, co bys běžně neudělal.	
	Mahátma Ghándí	Podaří se ti poctivě nějaký zapsat 14 dnů v kuse?	
	Matka Tereza	Podaří se ti poctivě vykonat dobrý skutek každý den po celý měsíc?	
Nemlsal	nemlsal začátečník	Nadměrná konzumace cukru vůbec není zdravá. Nauč se ovládat svoji vůli a za celý den nesněž ani kousek sušenky, čokolády, nebo jiné sladkosti.	
	nemlsal odborník	Vydržíš nemlsat celý týden?	
	nemlsal velmistr	Vydržíš to dva týdny?	
Otužilec	otužilec opatrný	Celý týden se každé ráno umyj do půl těla studenou vodou.	
	otužilec odvážný	Celý týden se každý den osprchuj studenou vodou. Stačí chvilíčka na konci sprchování.	

	otušilec neohrožený	Celý týden se každý den sprchuj pouze studenou vodou. Teplou vůbec nesmíš pustit.
Kronikář	kronikář 1	Do svého březového zápisníku si piš deník - co jsi během dne prožíval, co ti udělalo radost, co se ti nepovedlo. Dokážeš si pocitivě udělat záznam každý den po dobu jednoho týdne?
	Kronikář 2	Dokážeš si pocitivě udělat záznam každý den po dobu 14 dnů?
	Kronikář - filosof	Dokážeš si pocitivě udělat záznam každý den po celý měsíc?
Modrásek	modrásek 1	Plň pocitivě Modrý život. Nemusíš nasbírat všechna políčka modrá, jde o to, že si pocitivě každý večer zaznamenáš, kolik jsi jich vyplnil. Dokážeš to celý týden?
	modrásek 2	Dokážeš pocitivě plnit Modrý život 14 dni v kuse, ani jediný den nevynechat?
	modrásek 3	Modráskem nejvyšší hodnosti stane se ten, kdo zvládne plnit Modrý život po celý měsíc!
Plánovač	plánovač	Zamysli se, co by ses chtěl(a) nového naučit, vyzkoušet si, co dokázat, kam se podívat. Své plány a sny nakresli/napiš na velký papír, který si umístíš tak, abys na něj dobře viděl(a).
	objevitel	Začni tím nejlákavějším z tvých plánů a každý den udělej alespoň malý krůček, abys ho dosáhl(a).

	dobrodruh	Kolik z tvých plánů se ti podařilo uskutečnit? Pokud více, než polovinu, dosáhl jsi hodnosti dobrodruha.	
Sněhulák	sněhulák 1	Proběhni se bosky sněhem.	
	sněhulák 2	Zaboř do sněhu obličej.	
	sněhulák 3	Vyválej se ve sněhu jen v plavkách!	
Umělec	umělec dramatik	Zahraj stínové divadlo pro svou rodinu, můžeš ho i natočit a poslat nám ho.	světýlko/vlček Divadelnice/divadelník
	umělec básník	Napiš krátkou básničku /Vymysli nový text na známou písničku /Napiš vlastní písničku (text i hudbu).	světýlko/vlček Divadelnice/divadelník
	umělec superstar	Nauč se doprovázet písničku na hudební nástroj, na který jsi doposud nehrál(a) + natoč svůj výkon	světýlko/vlček Divadelnice/divadelník, Hudebnice/Hudebník
Čtivec	čtivec	Odhal nikdy nevydanou Foglarovu kapitolu ve hře ve Stínadlech (www.rychlesipy.org)	světýlko/vlček Čtenářka/Čtenář
	čtivec zvědavý	Přečti si knihu od : Jaroslava Foglara, Miloše Zapletala, E. T. Setona (Dva divoši, Rolf zálesák), Jacka Londona (Bílý tesák, Volání divočiny), nebo J. O. Curwooda (Král šedých medvědů, Vlčák Kazan), Rudyarda Kiplinga (Knihy džunglí, Kim), nebo A. C. Doyle (Sherlock Holmes).	světýlko/vlček Čtenářka/Čtenář
	čtivec knihomol	Jen ten, kdo zvládne přečíst alespoň jednu knihu (a zapsal si ji do čtenářského deníku) od každého z výše uvedených autorů, bude hoden, zvát se čtivcem knihomolem.	světýlko/vlček Čtenářka/Čtenář