

# HOŘCOVÁ VÝZVA

## seznam úkolů a podmínky splnění



### 1. Připrav si svačinu do školy nebo na výlet

Nejlépe večer předem si namaž a připrav do krabičky chleba/housku/rohlík s něčím, co máš rád, nezapomeň si do lahve vzít vodu či šťávu a přibalit třeba ještě kousek ovoce. Pozor, příprava svačiny neznamená vzít si ve spížírně tyčinku nebo si ve škole koupit bagetu.

### 2. Houpej se pět minut na houpačce

Drž se pevně!

### 3. Nepoužívej po celý den výtah ani eskalátory

Vyhýbej se těmto způsobům dopravy, chod' pěšky. Pokud žiješ v místě, kde výtahy ani eskalátory nejsou a chodíš po schodech pěšky běžně, započítej si taktéž bod. Úkol splň v jednom kalendářním dni.

### 4. Obejmi památný strom

Památné stromy můžeš hledat ve městě, ale i mezi poli, u řeky atd. Na mapě si v legendě najdi, jakou značkou je zakreslován památný strom. Zjisti, jaký druh stromu je ten tvůj a přečti si, v jakém roce byl zasazen, ať víš, jak je starý.

### 5. Projed' se vlakem

Pokud běžně cestuješ tímto dopravním prostředkem, máš vyhráno. Pokud ne, vydej se na cestu vlakem, ať už jenom do vedlejšího města za spolužákem nebo třeba s oddílem na výlet.

### 6. Za jeden den seber a uklid' venku minimálně 10 odpadků

Můžeš si udělat vycházku podél řeky nebo do parku s pytlíkem a uklidit odpadků rovnou více. Pokud to jde, tak nasbírané odpadky roztříd' do tříděného odpadu.

### 7. Najdi na noční obloze souhvězdí Velký vůz a Polárku

V den, kdy je jasná noční obloha bez mraků, se podívej na hvězdy a najdi Polárku (někdy se jí také říká Severka). Polárka je nejjasnější hvězda a leží nad severním pólem zeměkoule. Potom najdi Velký vůz. Je to sedm nejjasnějších hvězd souhvězdí Velké medvědice. Jak Velký vůz, tak Polárka jsou na vlajce státu Aljaška.

### 8. Zabal si spacák do obalu během 1 minuty

Na výpravě je potřeba, abys při balení zvládl spacák sbalit rychle a hlavně samostatně. Třeba když se spěchá na vlak. Trénuj, ať je tvůj čas kratší než 1 minuta.

### **9. Přišij knoflík**

Přišij si buď svůj utržený knoflík, nebo nějaký jen tak pro trénink na kousek látky. Pokud si nevíš rady, poradí ti doma či na oddílové schůzce.

### **10. Najez se**

Sněž pomocí párátko 150 hrášků či kukuřic z plechovky. Odpočítaný pokrm si vysyp na talíř a postupně napichuj na párátko zrnka hrachu/kukuřice. Buď trpělivý a opatrný, ať ti jídlo z talíře neuteče.

### **11. Vyskákej 50 schodů po 1 noze**

Po 10 skocích můžeš vystřídat nohy, nemůžeš se ale přidržovat zábradlí. Odpočinek je povolen. Skáče se nahoru, ne dolů.

### **12. Přijď na oddílovou schůzku včas**

To určitě nebude žádný problém. Se všemi se pozdrav a po schůzce pomoz s uklizením klubovny.

### **13. Postav domeček pro skřítky z klacíků a dalších přírodnin**

Nezapomeň, že skřítkové si potrpí na krásu a detaily (dvířka, komín, uklizená cestička do domečku, atd.). Jsou rádi, když jim do domečku neprší, když domeček vydrží stát alespoň přes noc a budou rádi, když domeček bude mít i zahrádku.

### **14. Roztrhej nohama novinovou stránku na 30 kousků**

Sundej si ponožky a pouze pomocí nohou se pusť do splnění úkolu.



### **15. Poskládej origami jeřába**

Najdi si v knížce nebo na internetu návod, sežeň si barevný papír a zkoušej skládat.

### **16. Skákej přes švihadlo**

Přeskoč přes švihadlo v jednom kuse bez přerušení 50krát, pokud jsi ve věku do 11 let včetně, 75krát do 15 let včetně a nad 16 let 150krát. Když uděláš chybu, nevzdávej to a zkoušej znovu.

### **17. Najdi hmyz či pavouka, kterého neznáš a urči jeho název**

Jméno motýla, brouka, ploštice nebo pavouka ti pomůže určit encyklopedie nebo internet. Věděl/a jsi třeba, že červená ploštice se vlastně jmenuje ruměnice pospolná?

### **18. Zapamatuj si telefonní čísla a adresy**

Začni vlastním telefonním číslem, čísly rodičů a jednoho z vedoucích. Dále si zapamatuj vlastní adresu a adresu klubovny a za týden si na tohle všechno bez nápovědy vzpomeň. Nespolehej se na kontakty uložené v mobilu. Pro případ nouze, vybité baterky nebo ztráty telefonu, měj v hlavě nejdůležitější kontakty.

**19. Vylez na strom minimálně do výšky 2 metrů a vydrž na něm sedět 15 minut**

Můžeš pozorovat, co se děje v koruně stromu anebo naopak pod tebou. Snaž se, abys byl nenápadný, jako je třeba Veverk Joachym. Pokud jsi kmet (16 let a více) vydrž na stromě 30 minut.

**20. Natrhej mámě nebo tátovi kytku**

Nemusí to být k narozeninám, naopak jen tak pro radost. Jarní louka skýtá mnoho možností. Dej pozor, abys netrhal chráněné rostliny.

**21. Zahraj si s kamarády deskovou či karetní hru**

Nejde o to vyhrát, ale užít si společně 30 minut zábavy. Minimální počet hráčů je čtyři. Nepočítá se hraní na schůzce či výpravě.

**22. Pozoruj hvězdy a urči 3 souhvězdí**

Počkej si, až se setmí a najdi 3 tobě neznámá souhvězdí a zjisti jejich název. Na pomoc si můžeš vzít mapu noční oblohy.

**23. Čisti si jeden den zuby po každém jídle**

Celý den měj u sebe kartáček s pastou a zuby si vyčisti kdykoliv, když něco sníš či vypiješ. To znamená po snídani, svačině, obědě, ale i po tyčince či po napití sladkého nápoje. Zuby si čisti vždy minimálně 1 minutu.

**24. Vydrž za ruce viset 30 sekund na hrazdě/větvi stromu/na prolézačce**

Trénuj výdrž! Opice vydrží viset celý den. Pokud jsi v kategorii kmeti (16 let a více) vydrž viset jednu minutu.

**25. Nos u sebe 3 dny v kuse KPZ a využij ji**

KPZ je krabička poslední záchrany, která ti může poskytnout věc, kterou právě nutně potřebuješ. Lidé v ní nosí například provázek, tužku, náplast, svíčku, zápalky, březovou kůru, křídou, jehlu, knoflík, nit, drát, gumičku, mince, zavírací špendlík a další věci, které se mohou hodit. Měj ji při sobě minimálně tři kalendářní dny a neboj se ji využít.

**26. Přečti si 3 články z Tomíka a komiks Veverka Joachyma**

Půjč si v klubovně časopis Tomík a začti se do něj. Přečti tři články, které popisují buď výlet, akci, tábor nebo taky rubriku o nožích či indiánech. Třeba tam najdeš článek i o vašem oddíle.

**27. Nakresli plánek nebo mapku cesty k vaší klubovně**

Představ si, že chceš kamarádovi vysvětlit, kudy se dostane od nádraží (autobusové zastávky) k vám do klubovny. Nakresli mu rukou na papír, kudy má jít, kde má zahrnout a podle jakých výrazných budov a orientačních bodů se má řídit.

**28. Popoběhni s kamarádem na zádech 30 m**

Domluv se se svým kamarádem, chyť ho jako batoh na záda a svižnou chůzí ho přenes o 30 metrů dál. Pokud jsi kmet (16 let a více) odnes ho alespoň 100 metrů.

**29. Dej vedoucímu či instruktorovi dárek, který se mu bude líbit**

Popřemýšlej, co by se vedoucímu/instruktorovi mohlo líbit nebo hodit. Můžeš něco vyrobit, dát mu nějakou hezkou věc nebo se třeba trefíš písničkou, kterou mu složíš. Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 46 „Vytvoř vlastnoručně hračku“.

**30. Vydrž po kotníky v potoce nebo řece alespoň 2 minuty**

Prostě vydrž! Drkotání zubů povoleno. Nezapomeň si pak rychle usušit nohy a zahřát se třeba skákáním nebo rychlou chůzí.

### 31. Sežeň 50 podpisů

Popros o podpis 50 lidí na jeden papír, můžou to být známí nebo také náhodné osoby, které potkáš.

### 32. Nauč se nazpaměť a napiš ručně text první sloky české hymny

Pokud neznáš přesně, najdi si raději text ve zpěvníku nebo na internetu. Hymna se zpívá ve stoje, s rukama podél těla, pánové sejmou klobouk. Pokud je vyvěšena vlajka, tak pohled směřuje na ni.

### 33. Vytvoř si náhrdelník z korálků

Podmínkou je také jej nosit minimálně tři kalendářní dny. Kdo je tvořivý, může si korálky vyrobit sám, třeba z moduritu či dřeva.

### 34. Zahraj si venku kuličky

Můžou to být hliněnky nebo skleněnky, to je jedno. Pravidla kuliček najdeš na internetu nebo se zeptej rodičů. Určitě je jako malí hráči. Minimální počet spoluhráčů jsou tři. Do hry můžeš vzít i rodiče, nejen že ti pomůžou s pravidly, ale třeba si i sami rádi zahrají.

### 35. Řekni ve třech cizích jazycích větu: „Ať žijí tomíci“

Pokud umíš anglicky, německy či rusky, bude pro tebe úkol jednodušší, pokud ne, zkus najít pomoc ve slovníku. Jsi-li kmet (16 let a více), určitě hravě zvládneš pět jazyků. Dej pozor, přesný doslovný překlad může změnit význam věty. Dej si na překladu záležet.

### 36. Zapíšeš na trávu 3x za sebou

Pokud to zatím neumíš, bude pro tebe tento úkol náročnější, ale i tak se o to pokus.

### 37. Najdi v přírodě ptáčí pero a urči jeho původního majitele

Natrefíš-li v lese, na cestě či u krmítka na pírko, vezmi ho domů. V encyklopedii pak dohledej, jakému ptákovu nejspíš patřilo. Nejznámější je asi pírko sojky, ale ostatní jsou také zajímavá.

### 38. Pij celý den pouze čistou vodu

Jeden kalendářní den se vyhybej limonádám, šťávě a džusům. Vydrž také bez čaje. Jíst samozřejmě můžeš. Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 65 „Dva dny bez sladkého“.



### 39. Vyfoť se s hořcem a pochlub se fotkou

Jsme pyšní na společný znak tomíků - hořec, a proto se s ním vyfoť na nějakém pěkném místě (na vrcholku kopce, pod významným stromem, na hradě, před klubovnou, na rozhledně). Velký hořec máš třeba na tričku, na asociační vlajce nebo ho nakresli na karton. Fotku zveřejni buď na FB stránce Hořcová výzva, pošli na [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz) nebo ji alespoň ukaž vedoucímu, který ji třeba může zveřejnit na oddílovém webu. Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 58 „Sdílej na FB stránce Hořcové výzvy fotku nebo zážitek z plnění úkolů“.

#### **40. Pozoruj v jednom dni tři savce ve volné přírodě**

Vydej se na výlet do lesa či na louku, buď tichý a trpělivý a bedlivě pozoruj okolí. Úkol splň v jednom kalendářním dni.

#### **41. Vytvoř bublinu vlastnoručně vyrobeným bublifukem**

Udělej alespoň 5 pořádných bublin, které vzlétnou do vzduchu. Pro tento účel si namíchej následující směs (12 hrnečků vody - převařené či destilované, 1 hrneček Jaru, 1 hrneček Maizeny „Gustin“ - kukuřičný škrob, 2 lžičky prášku do pečiva; 1 hrníček = 250 ml). Odříznutím dna PET láhve vznikne foukačka. Širší konec, který je namáčen do roztoku, se dokola na několika místech nastříhne nůžkami. Foukáním do užšího otvoru vzniknou bubliny, které se od frkačky oddělí lehkým trhnutím. Obrazový návod nalezneš určitě i na internetu.

#### **42. Navštiv výstavu v muzeu**

Nejen turistikou živ je tomík. Navštiv muzeum buď ve vašem městě, nebo jinde. Prohlédni si výstavu a to, co jsi viděl, si zapamatuj, ať o tom můžeš vyprávět kamarádům či rodičům.

#### **43. Dones do sběrný či sběrného dvora alespoň 5 kg odpadu**

Není potřeba všechno, co vyhazuješ, hodit do popelnice či do směsného odpadu. Zjisti, kde je u vás sběrna či sběrný dvůr a odnes tam minimálně 5 kg odpadu - papíru, skla nebo kovu (plechovky, konzervy) atd. Do sběrného dvora můžeš například také donést staré nefunkční elektrospotřebiče. Můžete jít společně ve dvojici nebo trojici. Poproste někoho z dospělých, aby šel s vámi.

#### **44. Napiš a pošli milý dopis/pohled rodičům, babičce s dědou nebo kamarádovi**

Zjisti si adresu, kup poštovní známku, napiš dopis nebo pohled, hod' ho do schránky a potěš adresáta. Pohled můžeš také poslat z nějaké výpravy či návštěvy zajímavého místa.

#### **45. Zůstaň hodinu pod mostem či mostkem**

Možná to nebude zvlášť pohodlné, ale představ si, že jsi v nouzi a musíš toto nepohodlí zvládnout. Buď rád, že zde nemusíš nocovat :).

#### **46. Vytvoř vlastnoručně hračku**

Vlastníma rukama udělej něco pěkného. Může to být panenka, postavička, zvířátko, autíčko nebo cokoli jiného. Vyrábět můžeš ze dřeva, modelovat z moduritu/hlíny, ze slámy nebo třeba slepovat ze špejlí. Hračka musí být trvanlivá a minimálně 5 cm velká. Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 29 „Dej vedoucímu či instruktorovi dárek, který se mu bude líbit“.

#### **47. Přednes na schůzce báseň alespoň o 5 verších**

Nauč se nazpaměť básničku (třeba od Jiřího Žáčka, Ondřeje Sekory, Jana Vodňanského či Petra Skoumala). Seber odvahu a před ostatními z oddílu ji nahlas a zřetelně zarecituj. Nezapomeň říct, kdo je autorem básničky. Rozhodně ostatní pobavíš a získáš potlesk. Pokud si troufneš, můžeš básničku napsat i sám. Jsi-li kmet (16 let a více), získáš body pouze za vlastní tvorbu.

#### **48. Navštiv ZOO, mini ZOO nebo farmu**

Zvířata, která u nás běžně nežijí v lese nebo na poli, si můžeš prohlédnout v ZOO. Je zábavné je pozorovat a poznávat, jak se chovají. V mini ZOO je možné si na některé dokonce sáhnout nebo je nakrmit. Na farmě můžeš přiložit ruku k dílu a pomoci se o zvířata postarat, uklidit jim kotec, přinést krmení atd.

#### **49. Zacvič si tři dny po sobě ranní rozcvičku**

Aby se tělo po ránu rozhýbalo, protáhlo a zahřálo, zacvič si. A to minimálně po dobu 5 minut. A žádné flákání :). Pokud jsi kmet (16 let a více), cvič pět dní po sobě.

### **50. Den bez mobilu**

Jeden kalendářní den se vyhybej mobilům jako čert kříži. Svůj zanechej doma na nepřístupném místě a vrať se k němu až nazítří. Také se vyvaruj toho, aby za tebe někdo něco svým mobilem domlouval. O sledování cizích mobilů při hraní her, či jakémkoliv užívání ani nemluvej. Na závěr dne budeš vědět, jak tvoji rodiče kdysi i takto dokázali fungovat :). Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 81 „Vydrž jeden běžný školní den bez techniky“.

### **51. Zajdi si do kina na film**

Vyber si film, který se ti líbí, vezmi s sebou kamarády z oddílu, ze třídy, rodiče a běžte si užít společnou zábavu.

### **52. Příprav netradiční hru na schůzku či výpravu**

Program na schůzce a výpravě nemusí vždy vymýšlet vedoucí. Můžeš pomoci i ty. Stačí se domluvit s vedoucím akce, nabídnout mu pomoc. Připrav si hru, soutěž, činnost, která nakrátko zabaví ostatní. Může to být nová hra, kterou jste ještě nehráli nebo například vyrábění něčeho pěkného. Důležité je, abys vysvětlil pravidla, připravil potřebné věci, během hry dělal rozhodčího a řídil průběh a po skončení také vše vyhodnotil a zase uklidil. Držíme palce. V kategorii do 11 let včetně můžete plnit úkol ve dvojici.

### **53. Vydrž venku naboso 2 hodiny**

Vyzkoušej, jak tvoje nohy vydrží kontakt s hlinou, trávou, jehličím, kamínky nebo rosou.

### **54. Zaplavej si v bazénu**

Zajdi si na bazén a předveď své schopnosti v plavání bez přestávky. Pokud je ti do 11 let včetně, uplav 50 metrů, pokud je ti do 15 let včetně, uplav 100 m, pokud je ti víc než 16 let, uplav 200 m. Úkol je určen pouze plavcům :).

### **55. Zajdi na návštěvu k příbuzným**

Navštiv své příbuzné a dones jim na návštěvu štrúdl či bábovku. Každého potěší, když si na něj někdo vzpomene a věnuje mu trochu času. Můžeš takto potěšit prarodiče, tetu či strýce a strávit s nimi příjemné odpoledne. Návštěvu zorganizuj sám (u mladších třeba s pomocí rodičů). Vezmi s sebou třeba deskovou hru, kterou si budete moct zahrát.

### **56. Zazpívej 3 lidové písně za doprovodu hudebního nástroje**

Naše lidovky jsou pěkné písničky, určitě jich hodně umíš. Když vás bude alespoň 5, můžete se pustit do plnění. Najděte jednoho z vás, který umí hrát na hudební nástroj a doprovodí vás. Určitě umíte zazpívat Černé oči, jděte spát, Putimskou bránu, Ach synku, synku, Vyletěla holubička, Andulko šafářova a mnoho dalších. Můžou se zapojit a započítat i rodiče.

### **57. Zúčastni se brigády v klubovně nebo na asociační chalupě**

V klubovně a na chalupách se nedá jenom trávit čas hrami, někdy se také musí přiložit ruka k dílu a pomoci s jejich údržbou. Váš vedoucí určitě bude vědět, co je v klubovně potřeba udělat (uklidit sklad, vytrít podlahu, vynést odpad, umýt okna, ...). Další možnost je naplánovat brigádu na nějaké z tomáckých chalup, kde je také třeba uklidit, nasekat dříví atd. Makat je potřeba minimálně 1 hodinu, aby tvá práce byla vidět.

### **58. Sdílej na FB stránce Hořcové výzvy fotku nebo zážitek z plnění úkolů**

Nezapomeň k fotce přidat krátký popis. Pokud nemáš FB, můžeš napsat krátký text a poslat ho ke zveřejnění na horcovavyzva@a-tom.cz. Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 39 „Vyfoť se s hořcem a pochlub se fotkou“.

### **59. Napij se ze studánky či pramene**

Předem zjistí, jestli je voda z pramene opravdu pitná, neměla by zapáchat, měla by být průzračná a označená jako nezávadná!

### **60. Uvaž 6 základních uzlů**

Nauč se 6 základních uzlů (lodní smyčka, ambulantní spojka, škotův uzel, rybářská spojka, zkracovačka a dračí smyčka). Návod najdeš buď v knížce, v Zápisníku tomíka nebo na internetu. Pokud jsi v kategorii kmeti (16 a více let), uvaž šest základních uzlů do 45 sekund.

### **61. Podívej se na film o tomících**

Tomíci oslavili v roce 2016 výročí 25 let. K této příležitosti natočili pěkný film, který ukazuje, co všechno děláme a co umíme. Podívejte se na celý dokument. Třeba v něm najdete zmínku i o vašem oddíle. Zde je odkaz. [www.a-tom.cz/clanek/18102-film-o-tomicich](http://www.a-tom.cz/clanek/18102-film-o-tomicich)

### **62. Udělej každou celou hodinu 20 dřepů**

Jeden den tento cvik dělej od 8 hodin ráno do 20 hodin večer, pravidelně každou hodinu. Jsi-li kmet (16 let a více), cvič dva dny po sobě.

### **63. Najdi tři „kešky“**

Tento úkol můžeš plnit maximálně ve trojici. Zjistí, jestli někdo z oddílu má GPS navigaci a uspořádejte geocachingový výlet. Najděte na [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) umístění schránky s pokladem v okolí. Přečtěte si nápovědu, jak je najít a vydejte se za dobrodružstvím. Musí to být „keška“, které jsi v minulosti nenavštívil. Pozor, hledejte nenápadně, ať obyčejným smrtelníkům neprozradíte, kde je „keška“ schovaná.

### **64. Uvař a pochutnej si na čaji z bylin, které najdeš v přírodě**

Čaj si můžeš udělat třeba z kopřiv, podbělu, z listů maliníku či ostružiníku. Vař čaj jen z těch bylin, o kterých opravdu víš, že jsou jedlé. Dopředu si zjistí, na co je čaj dobrý, jak ho nejlépe připravit a čeho se vyvarovat. Pokud je ti do 11 let včetně, mohou ti s vařením pomoci rodiče nebo sourozenci.

### **65. Dva dny bez sladkého**

Vydrž 48 hodin bez tyčinek, oplatků, koláčků, ale také všech sladkých nápojů. Dokážeš to? Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 38 „Pij celý den pouze čistou vodu“.

### **66. Najdi a pojmenuj 30 druhů bylin, stromů či keřů**

Můžeš hledat kolem klubovny, na výletě na louce, v lese nebo v parku. Pokud jich neznáš dost, možná ti poradí vedoucí, rodiče nebo si je vyhledej v knihách či na internetu. Pokud jsi kmet (16 a více let), poznaj 50 druhů.



### **67. Projed' se na koni nebo poníkovi**

Zkus zjistit, jestli je ve vašem okolí jízďárna nebo statek, kde koně chovají. Možná se budeš muset koníkům odvděčit tím, že jim vyčistíš stáj, přineseš jim seno nebo je vyhřebeluješ.

### **68. Zvedni papír ze země pusou**

Tohle je velká výzva, snaž se najít způsob, jak to udělat. Přelož papír A4 (velikost velkého sešitu) na výšku a postav z něj stříšku. Tu polož na zem před sebe. Tvým úkolem je zvednout papír pusou a přitom stát celou dobu na jedné noze. Nesmíš si kleknout ani se rukama dotknout země nebo papíru. Pro upřesnění mrkni na video na <http://www.horcovavyzva.cz/o-co-jde/>.

### **69. Vyraž na cyklo výlet**

Pokud je ti méně než 11 let včetně, ujeď 20 km, pokud je ti méně než 15 let 40 km a pokud je ti více než 16 let 80 km. Naplánovanou trasu zdolej během jednoho kalendářního dne.

### **70. Vydrž den bez jakéhokoliv otvírání dveří a oken**

Zkus se jeden kalendářní den vyhnout situaci, kdy budeš muset otevřít okno nebo dveře. Mnohokrát ti to asi zkomplikuje situaci, ale určitě to také přinese legraci a zábavné chvíle. Můžeš třeba někoho poprosit, aby ti dveře otevřel, nebo najít jiný způsob, jak se z místnosti dostat. Pokud to nepůjde jinak a dveře nebo okno otevřít musíš, odlož úkol zase na další den.

### **71. Sedm dnů po sobě udělej denně 20 kliků**

Abys byl silák, musíš pro to něco udělat, posilovat. Celý týden udělej denně 20 kliků. Snaž se udržet rovná záda a neprohýbat se v bedrech. Pokud jsi kmet (16 a více let), klikuj 10 dní po sobě.

### **72. Umývej doma 3 dny všechno nádobí**

Řekni rodičům, že se teď tři dny po sobě nemusí starat o špinavé nádobí. Všechno nádobí totiž budeš mýt ty. Myj nádobí jako na táboře - bez myčky.

### **73. Projed' se na kolečkových bruslích**

Naplánuj si trasu, která odpovídá tvému věku, vezmi si přilbu a chrániče. Do 11 let včetně ujeď 3 km, do 15 let včetně 10 km, nad 16 let 25 km. Naplánovanou trasu zdolej během jednoho výletu.

### **74. Udělej tajný dobrý skutek**

Řekni jej pouze svému schvalovači, nikdo jiný o tom nebude vědět. Není třeba se vždy chlubit tím, co jsi udělal pro druhé. Právě takový tajný skutek má ještě větší hodnotu, protože hřeje u srdce jen tebe a nečekáš za něj obdiv nebo poděkování. Například v paneláku zameť společnou chodbu, ve škole srovnej poházené boty v šatně apod.

### **75. Navštiv hrad nebo zříceninu**

Celá naše země je poseta těmito nádhernými skvosty, vyber si jeden z nich a navštiv jej. Také se o něm můžeš něco dozvědět.

### **76. Jdi do školy v jedné z jásavých jarních barev**

Oblékni si kalhoty a tričko či mikinu v jedné z jasných jarních barev (červená, žlutá, světle zelená, světle modrá, růžová, bílá, oranžová) a dokaž to fotkou na FB stránkách Hořcové výzvy nebo se alespoň pochlub posláním fotky na email [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz).

### **77. Přečti si knihu**

Vyber si knížku, aby tě bavila, dobrodružnou, pohádkovou, o zvířatech atd. Pokud je ti do 11 let včetně, měla by mít minimálně 100 stránek, pokud je ti do 15 let včetně, měla by mít 200 stránek a pokud je ti víc než 16 let, musí mít minimálně 300 stránek.



### **78. Jdi na dvouhodinovou noční procházku přírodou**

Podnikni v noci za tmy (po 21 hodině) procházku lesem, alejí nebo třeba podél řeky. Všude kolem tebe je ticho, nad hlavou měsíc s hvězdami. Poslouchej, co za zvuky uslyšíš, zřejmě to nejsou strašidla, ale zvuky zvířat, vrzání větví v korunách stromů nebo šumění vody v potoce. Můžeš jít s kamarádem, rodičem nebo v menší skupince (max. 4), můžeš mít i baterku. Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 92 „Přespi jednu noc ve stanu“ a č. 95 „Přespi jednu noc pod širákem“.

### **79. Zaběhej si**

Vyber si nějakou pěknou trasu nejlépe v přírodě a uběhni ji na jeden zátah. Délku si urči dle věku, do 11 let včetně uběhni 2 km, do 15 let včetně 3 km a nad 16 let 7 km. Cestou si můžeš dát dvě minutové přestávky.

### **80. Ustel si na jednu noc doma na neobvyklém místě**

Spát na matraci ve vlastní posteli, to děláš každý den. Vyzkoušej si jeden den doma najít netradiční místo, kde budeš spát ve spacáku. Třeba na balkoně, ve vaně, ve spižárně či pod kuchyňským stolem. Dobrou noc a sladké sny.

### **81. Vydrž jeden běžný školní den bez techniky**

Zvol si jeden školní den, kdy u sebe nebudeš mít telefon, nepůjdeš hrát hry na počítači, nezapneš televizi a zvládneš svůj čas vyplnit jinými aktivitami. Podobně jako v létě na táboře. Tento úkol nelze kombinovat s úkolem č. 50 „Den bez mobilu“.

### **82. Vydej se na pěší túru**

Pokud je ti méně než 11 let včetně, ujdí 10 km, pokud je ti méně než 15 včetně let 20 km a pokud je ti více než 16 let 40 km. Výlet podnikni během jednoho kalendářního dne.

### **83. Procvič své cirkusové dovednosti**

Pokud máš méně než 11 let, zvládni pinkat ping-pongovým míčkem na pálce 50x za sebou, aniž by ti míček spadl na zem. Pokud je ti do 15 let včetně, vezměte si ve dvojici badmintonové pálky a pinkejte si 30x na vzdálenost 4 metrů badmintonovými košíčky (míčky). Pokud je ti nad 16 let, nauč se žonglovat se 3 míčky po dobu alespoň 10 sekund.

### **84. Ujdi poslepu s asistentem 1 km**

Na chvíli si představ, že jsi nevidomý a zavaž si oči šátkem. Popros kamaráda, aby ti dělal průvodce, vedl tě za paži a říkal ti o překážkách, které na cestě budeš muset překonat.

### **85. Natoč a sestříhej zábavné video představující váš oddíl**

Rozmysli si, co na videu bude, aby bylo zajímavé, aby v něm nebyly zdouhavé záběry a aby váš oddíl pěkně reprezentovalo. Minimální délka je 30 sekund, video můžeš dělat max. ve trojici. Pro natočení ti stačí digitální fotoaparát nebo mobil. V počítači do něj můžeš přidat i hudbu, texty nebo nahrát doplňující hlasové komentáře. Video ulož ve formátu MP4 a pošli na adresu [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz).

### **86. Vylez na rozhlednu a spočítej, kolik má schodů**

Naplánuj si výlet do míst s krásným výhledem do kraje, kde je navíc postavená rozhledna. Vylez na ni a během cesty nahoru spočítej, kolik jsi vyšlápl schodů. Možná budeš muset překonat strach z výšek, ale za tu úžasnou vyhlídku to určitě stojí.

### **87. Přispěj na dobročinné účely**

Můžeš využít různé způsoby, jak přispěješ. Nejčastější variantou je darovat peníze. Výši necháme na tobě. Můžeš pomoci třeba Světlušce, ADŘE, Člověku v tísní nebo dát peníze na výcvik asistenčních psů. Můžeš také poslat DMS z mobilu. Nebo se můžeš zúčastnit třeba Nočního běhu pro Světlušku, který se běží v dubnu. Některé oddíly také pořádají charitativní sbírku pro konkrétního nemocného člověka. Nebo také můžeš věnovat své staré hračky a oblečení potřebnějším.



### **88. Vyroba píšťalku z vrby či bezu, prak ze dřeva nebo lžičku**

Vlastnoručně vyrob věc, která bude fungovat. Píšťalku, která píská nebo prak, který střílí. Pokud je ti více než 15 let, vyrob ze dřeva lžičku, kterou sníš polévku.

### **89. Navštiv náměstí 3 měst mimo tvé bydliště**

Pokochej se krásami navštívených měst. Nemusíš to zvládnout v jeden den.

### **90. Rozdělej oheň ocílkou, třením dřev nebo lupou**

Pro rozhoření ohně použij přírodní materiály, ne papír. Připrav si troudu z přepálené tkaniny nebo suchého ztrouchnivělého dřeva.

### **91. Překonej vzdálenost 30 metrů na vlastnoručně vyrobeném plavidle**

Vyrábět i plavit se můžeš sám nebo se skupinou kamarádů. Do tvorby se může kromě tebe zapojit až 10 lidí. K výrobě použij PET láhve, starý polystyren nebo dřevo. Při samotné plavbě, nejlépe na rybníku, musí být vždy někdo dospělý. Nezapomeň také na záchrannou vestu. Pokud jsi v kategorii kmeti (16 a více let) sestavuj své plavidlo max. ve trojici.

### **92. Přespi jednu noc ve stanu**

Stan můžeš postavit někde v přírodě v lese či na louce. Nepočítá se stanování na zahradě.

### **93. Otužuj se! Pět dní po sobě si dej ledovou sprchu**

Tou nejstudenější vodou, která z kohoutku teče, se vydrž sprchovat alespoň 10 sekund. Pokud jeden den vynecháš, celý cyklus musíš začít znova. Jsi-li kmet (16 a více let), otužuj se 7 dní po sobě.

### **94. Připrav vařenou večeři nebo oběd pro celou rodinu**

Připrav pro celou rodinu nebo menší skupinku tomíků nevšední kulinářský zážitek. Uvař teplé jídlo (oběd nebo večeři), třeba zapečené těstoviny, bramborové placky či rizoto, na kterém si všichni pochutnají. Nepoužívej polotovary, ale jen základní a čerstvé potraviny. Nezapomeň také na vzhled a podávání pokrmu. Pokud je ti do 11 let včetně, mohou ti s vařením pomoci rodiče nebo sourozenci. Pokud jsi kmet (16 a více let), připrav polívku a druhé jídlo.

### **95. Přespi jednu noc pod širákem**

Pokud víš, že v noci nebude pršet a je teplo, můžeš si lehnout do spacáku v přírodě pod širým nebem (ne na zahradě). Počítej s tím, že nad ránem padne rosa a možná ti slimák přijde popřát dobré ráno.

**96. Projdi za jeden kalendářní den trasu přes čtyři barvy turistického značení**

Nebude to jednoduché, ale zkus na mapě najít různé možnosti, jak všechny 4 barvy (červená, modrá, zelená, žlutá) propojit.

**97. Uvař guláš nebo bramboračku na ohni**

Pokud je ti méně než 11 let včetně, můžeš spolupracovat ve dvojici, pokud je ti více, musíš všechno zvládnout sám. Jídlo si uvař v kotlíku nebo ešusu a to výhradně bez použití polotovarů a doma předkrájených a předchystaných surovin.

**98. Vylez na kopec vysoký minimálně 700 metrů**

Během výletu vystup na vrchol kopce, který měří alespoň 700 metrů nad mořem.

**99. Udělej piknik na náměstí**

Domluv se s kamarády a přineste si deku, košík, jídlo a pití a udělejte si pohodový piknik na náměstí. Alespoň 30 minut se společně povalujte na dece, povídejte a pochutnávejte si na dobrotách.

**100. Zasad' lípu**

Tento úkol můžeš plnit s kamarády ve trojici. Lípa je český národní symbol. Po republice jsou stovky památných starých lip, některé byly zasazeny při významných událostech. Tento rok slavíme 100 let od založení Československé republiky. Zasadit strom znamená sehnat si sazenici, najít vhodné místo a následně se o něj i první měsíce starat, zalévat ho, aby dobře zakořenil. Jednou snad vyroste do statného stromu. Prober s dospělým, kde lípu vysadit, taktéž je nutné mít souhlas majitele pozemku. Mrkni také na tyto stránky, které pojednávají mimo jiné o tom, jak lípu zasadit.  
<http://lipyrepubliky.cz/postup-vysadby/>