



## ÚKOLY ZA 1 BOD



### 1. Mám tě rád/a

Řekni 5 lidem nahlas a zřetelně "**Mám tě rád/a**". Tuto větu použij jen tehdy, pokud to tak opravdu myslíš. Řekni ji těm, kterým to běžně neříkáš.

### 2. Zahraj si deskovku

Zahraj si s kamarády či rodinou deskovou nebo karetní hru. K této zábavě přemluv **další 3 hráče a věnujte se hraní minimálně 30 minut**. Nepočítá se hraní na schůzce či výpravě.

Třeba hry Carcassonne, Na křídlech, Kabo, Osmero... to jsou tipy od nás, které vydává firma [MINDOK](#). Toto vydavatelství deskových her podporuje Hořcovou výzvu a darovalo nám hry, které po skončení hry rozešleme nejúspěšnějšímu hráči z každého oddílu.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č.8 **Pexeso**.

### 3. Dej si zmrzlinu

Krásné jarní dny jsou v plném proudu. Na oslavu slunečních dní si dej kopečkovou nebo točenou zmrzlinu. Pokud jsi mlsoun, můžeš si dát zmrzlin i více..

Pokud jsi alergický na laktózu, dej si dřeň nebo jakoukoli obdobnou náhradu klasické zmrzliny.

### 4. Písmenka v polévce

Uvař si písmenkovou polévku a než ji všichni sníš, sestav na okraj talíře z písmenek nápis „Hořcová výzva“. Pokud jsi kmet vymysli a sestav větu o minimálně 8 slovech, která bude obsahovat i slova „Hořcová výzva“. Čárky a háčky můžeš vynechat. Pokud jsi ovšem opravdový srdcař, dáš to i s čárkami a háčky.

## 5. Originální sirky

Vyrob si svoji jedinečnou krabičku se sirkami. Původní obal přelep papírem a vytvoř jí nový vlastní design. Můžeš kreslit, malovat, lepit koláže... Stejně tak i každou jednotlivou sirku jakkoli výtvarně zpracuj. Vznikne ti tak jedinečné umělecké kapesní dílo. Na velikosti krabičky nezáleží, je na tobě, jestli použiješ klasickou velikost nebo krbové sirky.

## 6. Mezispolkový kvíz

Jsi správný tomík či člen jiné organizace věnující se práci s dětmi? Oplýváš znalostmi nejen o Asociaci TOM, ale právě i o ostatních spolcích? A co další tábornické znalosti? Pusť se směle do kvízu na [tomto místě](#).

Pro úspěšné zvládnutí kvízu je třeba správně odpovědět: kategorie děti **do 11 let včetně na 12 otázek**, kategorie **do 15 let včetně na 14 otázek**, kategorie **kmeti na 16 otázek**. Pokud se ti nepodaří kvíz zvládnout na první pokus, nezoufej. Zkus to znovu, tvůj výsledek bude jistě lepší.

## 7. Věštba

Jestli nevíš, co je to šestý smysl, nevadí, ale stejně ho teď budeš potřebovat. Staneš se totiž věstcem. Pečlivě se soustřed' a **tipni si nějaké číslo od 1 do 10**. Napiš jej na papír **a až pak klikni** na tento [odkaz](#). Pokud se tvůj tip shoduje se zobrazeným číslem, tvá věštba se vyplnila a ty máš tento úkol splněný. Pokud ne, nezoufej, můžeš to zkusit znovu následující den (**máš tedy každý den jen 1 pokus**). Pokud chceš jít svému štěstí naproti, čti dál, najdeš zde, jak na to.

Máme tedy čísla 1 až 10. Každý den bude na uvedeném odkazu zobrazeno jedno z nich, přičemž každý den bude toto číslo jiné, dokud nevyčerpáme všech 10 čísel. Jakmile budou všechna čísla vyčerpána, cyklus se opakuje.

Cykly budou čtyři a budou probíhat v těchto obdobích: první **1. - 10. dubna**, druhý **11. - 20. dubna**, třetí **21. - 30. dubna** a čtvrtý **1. - 10. května**.

Pokud tedy budeš **celý cyklus denně sledovat a zobrazená čísla si zapisovat**, budeš mít stále větší šanci na úspěch a jednoho dne to určitě přijde.

## 8. Pexeso

Zahraj si pexeso s jedním nebo více kamarády. Tentokrát ale netradičně! Budete spolu spolupracovat a hledat dvojice společně. První hráč **otáčí pouze jednu kartu** a nechává ji obrázkem nahoru. Hned po něm pokračuje a otáčí druhou kartu do dvojice další hráč na tahu. Pokud dvojici najde, odloží kartičky bokem. Pokud dvojici nenajde, otočí tu dříve hranou kartu obrázkem zase dolů. Ve hře takto pokračuje další hráč na tahu. Znovu otáčí pouze jednu kartu. Vždy jsou

v jednom tahu tedy otočené obrázkem nahoru maximálně dvě karty. Nalezené dvojice dávejte na jedno společné místo.

V této hře není nikdo vítězem ani poraženým. Cílem je společně najít všechny dvojice. Dohrát hru můžete pouze tehdy, pokud budete spolupracovat. Hrajte se sadou 32 dvojic. Úkol můžeš plnit dohromady s dalšími hráči Hořcové výzvy.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č.2 **Zahraj si deskovku**.

## 9. Hřbitovní kvítí

Dušičky jsou až v listopadu, ty ale vyraž na hřbitov už nyní. Navštiv hrob svých příbuzných, očisti jej, přines květinu či zapal svíčku. Vzpomeň si na člověka, který tu už není a třeba mu řekni něco o Hořcové výzvě. Můžeš požádat rodiče, aby ti něco pověděli o tvých předcích.

Pokud je místo posledního odpočinku tvé rodiny příliš vzdálené od tvého bydliště, můžeš navštívit hrob kamaráda, bývalého člena, zakladatele tvého oddílu nebo někoho, kdo měl spojitost s tvým oddílem. Popros vedoucího, ať ti něco o něm poví.

Na hřbitově se chovej tiše, uctivě a říd' se podle pravidel pro návštěvníky hřbitova, která nalezneš u vstupu.

## 10. Tři žlutá auta

Jakmile zahlédneš žluté auto plácní kamaráda a zvolej „Žluté auto“. Pokud jsi právě sám, můžeš plácnout náhodného kolemjdoucího a zvolat stejnou větu. V případě, že tak neučiníš do 10 sekund, žluté auto si nezapočítávej. Takto je třeba zahlédnout tři žlutá auta. Ale pozor! Pokud budete ve skupině, tak si žluté auto může započíst pouze ten, kdo na něj upozornil jako první.

Tento úkol nemusíš splnit během jednoho dne.

## 11. Poskládej tři různé origami skládačky

Základem origami je přeměnit list papíru ve smysluplný objekt pomocí překládání bez použití lepidla. Vyzkoušej si toto prastaré umění, kterému se v Japonsku věnují již od 9. století, a **poskládej tři různé origami skládačky**. Náročnost si zvol dle svého věku. Mnoho inspirace nalezneš v knihách či na internetu.

Jednodušší origami nalezneš například zde nebo zde. A opravdu krásné vymazlené origami skládačky objevíš tady.

## 12. Zahraj si venku kuličky

Kuličky, tak to je zábava, kterou se bavili již naše prabáby a pradědové. Jarní počasí přímo vybízí si užít této prastaré hry. Domluv se minimálně **se třemi kamarády či členy rodiny** a věnuj se této zábavě minimálně **po dobu 20 minut**. Během této doby si zahrajte **3 různé hry** (s různými pravidly). Inspiraci můžeš najít na internetu nebo v knize Hry ve městě od sběratele her Miloše Zapletala, možná tuto knihu máte v klubovně. Několik tipů na netradiční hry s kuličkami nalezeš také zde.

## 13. Obejmi památný strom

Památný strom je významný strom mimořádný svým vzrůstem, věkem, zvláštním celkovým vzhledem či cizokrajným původem. Představuje výraznou dominantu v krajině, připomíná historické události spojené s pověstmi i bájemi či stojí poblíž nějaké kulturní památky – kaple, kostela, božích muk, studánky.

Památné stromy jsou evidovány v *Ústředním seznamu ochrany přírody*. V současnosti je u nás evidováno okolo [25 000 památných stromů](#). Tyto stromy požívají zvláštní ochrany, samozřejmě není možné je kácet či jinak poškozovat.

Vydej se na výlet k památnému stromu, který **neobejmou 2 dospělí lidé** (tedy přibližně 360 cm a více v obvodu). Pokud jsi **kmet**, vydej se k památnému stromu, který **neobejmou 3 dospěláci** (tedy cca 540 cm v obvodu). **Takový strom spolu s rodiči, kamarády či kolemdoucími obejmi**. Obvod kmene stromu můžeš zjistit z odkazu výše nebo přímo z tabulky umístěné u památného stromu. Zjisti si také dopředu, zda se strom nenachází na soukromém pozemku, či nepřístupném místě. Pro splnění úkolu je strom třeba obejmout.

## 14. Motýlí rej

V přírodě se to hmyzem jenom hemží. Vydej se na procházku přírodou a během jednoho dne v ní zahlédni 10 letících motýlů, mohou být i stejného druhu. Pozorovat můžeš i noční motýly. Počítají se jen motýli ve volné přírodě, není možno navštívit Motýlí dům.

## 15. Palačinky

Připrav exkluzivní palačinky a **pohosti jimi minimálně jednoho dalšího hráče Hořcové výzvy**. Těsto je jednoduché - mléko, mouka a vejíčko. Dětem do 11 let včetně mohou pomoci rodiče nebo starší sourozenci. Hotové **palačinky krásně ozdob**, nestačí jen namazat marmeládou a zamotat. Na ozdobení si dej záležet, použít můžeš nejrůznější druhy ovoce, šlehačku, polevu, tvaroh... Výtvozem se můžeš pochlubit ostatním na Facebooku ve skupině "tomíci a Hořcová výzva" nebo na Instagramu (ideálně označ @horcova.vyzva). Úkol si zaznač, až si na palačinkách pochutnáš společně s dalším hráčem Hořcové výzvy.

## 16. Antistresová omalovánka

Jde ti už hlava kolem z těch všech úkolů? Hoď se na chvíli do klidu. Utiš se, zhluboka se nadechni a vydechni a puš se do vybarvování omalovánky. Použij pastelky, fixy či barvy. Snaž se, aby omalovánka byla pestrá, aby každé okénko bylo jinou barvou nebo alespoň jiným odstínem než sousední. Výsledkem, ať je pestrý, precizní výtvar. Hořcovou omalovánku nalezněš zde.



### ÚKOLY ZA 2 BODY



## 17. Mraky na obloze

Pohodlně si sedni nebo lehni (doporučujeme pod sebe karimatku či deku, ať hned zraje jara neprochladneš) a **30 minut pozoruj nad sebou oblohu s mraky**. Tento úkol plň jen tehdy, když na obloze jsou rozlišitelné mraky - tedy není "azuro" ani zataženo. Mraky mají různé tvary a připomínají často zvířata, pohádkové bytosti nebo běžné věci. Určitě nalezněš něco zajímavého. Zkus najít alespoň jednu scénu, kde se "něco" děje. Mraky můžeš pozorovat sám nebo s kamarády. Pokud chceš, můžeš mraky vyfotit a někomu je pak ukázat třeba i domalované (v mobilu/vytisknuté na papíře). Během pozorování mraků neplň žádný další úkol, užívej si mračné scenérie a nech svou fantazii volně plynout. Pokud tento úkol plníte ve skupině, váš hovor se smí věnovat pouze dění na obloze.

## 18. Pošli to dál

Prošmejdi svou šatní skříň, knihovnu, truhlu s hračkami..., jistě mezi spoustou věcí najdeš takové, které již delší dobu nepoužíváš a přitom jsou stále ve výborném stavu. **Daruj** (tedy bezplatně) **minimálně 1 věc na dobročinné účely**, např. oblečení a hračky do charity nebo do dobročinného bazárku, knihy do knihovny či knihobudky. V mnoha městech už existují i ReUse centra, kam můžeš odnést věci pro domácnost - nádobí, dekorace, hračky, sportovní pomůcky atd.

**Vždy si předem zjistit, co jednotlivé organizace nebo centra shromažďují a co nechtějí.** Starší 18 let mohou místo věci darovat bezplatně plazmu či krev.

Při třídění věcí se zamysli nad tím, které věci k životu opravdu potřebuješ a které máš tak nějak navíc. Je pro tebe přínosné, když máš nad svými věcmi větší kontrolu? Dávalo by ti smysl některé věci si třeba pouze půjčit a pak zase vrátit.

## 19. Zahřej se!

Zacvič si každou celou hodinu skákacího panáka. To znamená, že **20x poskočíš do širokého stoje a vždy tleskneš rukama nad hlavou.** Jeden den tento cvik dělej **od 8 hodin ráno do 20 hodin večer,** pravidelně **každou hodinu.**

Pokud současně plníš úkol č. 65 Ranní rozcvička, skákacího panáka si zacvič až po deseti minutách ranní rozcvičky, nelze ho započítat do rozcvičky.

## 20. Dopis bývalému členovi

Vzpomeň si na někoho, kdo nyní už není aktivní oddílový člen a napiš mu **ručně psaný dopis.** Zažili jste spolu veselou příhodu, náročnou výpravu nebo třeba strašidelnou hlídku? Určitě máte společně na co vzpomínat. Pokud neznáš adresu, zamysli se, jak bys ji mohl/a zjistit. Může ti pomoci vedoucí oddílu nebo kamaráda kontaktuj nejdříve jinak, a pak dopis napiš. Vyber si člověka, se kterým nejsi dlouhou dobu v běžném kontaktu. Pokud jsi v oddíle nováček a nebo jsi hodně vzdálený kamarád oddílu, napiš dopis někomu, koho znáš z dětství a dlouho jste o sobě neslyšeli.

## 21. Na balkóně

Výhled z balkónu či lodžie bývá mnohdy úchvatný. Užij si tohoto výhledu do sytosti. Jednu celou hodinu tedy **60 minut** buď **na balkóně** a ani na malou chvíli jej neopuštěj. Kochat se můžeš výhledy, číst si, meditovat či plnit další úkoly z Hořcové výzvy. Pokud ve tvém bytě není balkón, můžeš si této zábavy užít u kamaráda či na veřejně přístupném venkovním balkóně. A hlavně buď opatrný.

## 22. Hokejový fanoušek

Hokej sleduje kde kdo. Ale co ženský hokej? To už tak leckdo ne. Nyní máš jedinečnou možnost stát se i ty **fanouškem ženského hokeje.** Mistrovství světa v hokeji žen je tento rok pořádáno v naší zemi a uskuteční se od 9. do 20. dubna. Shlédni **1 zápas, ve kterém hraje náš český tým.** Nemusíš jezdit do Českých Budějovic, stačí když zápas shlédneš on-line, případně si ho můžeš pustit ze záznamu, samozřejmě bez jakéhokoliv přeskakování a zrychlování. A pokud jsi opravdu srdcař, při hymně se postav a zpívej z plných plic.

Pokud se opravdu vypravíš na stadion, nezapomeň s sebou vzít transparent “Hořcová výzva fandí Lvicím”

## 23. Domácí zahrádka

Udělej si doma zahrádku ze zbytků zeleniny. Koneček mrkve, celeru, petržele, ředkve nebo pórků dej do dostatečně velké nádoby s vodou a **vypěstuj si novou nať**. Počkej až nové stonky a lístky **vyrostou minimálně 5 cm**. Pokud je ti **do 15 let včetně**, vypěstuj si **1 takovou rostlinku**. Pokud jsi **kmet**, je nutné vypěstovat novou rostlinku **ze 2 odlišných druhů zeleniny**. Pozor, původní nať neořízni moc. Aby nové lístky vyrostly, musí na zelenině zůstat alespoň malé zbytky stonku nebo kořínky. Novou rostlinkou si ozdob polévku, přichuť pomazánku, posyp chleba s máslem... Úkol si zaznač, až si na zelenině pochutnáš.

## 24. Navštiv divadlo, koncert, vernisáž

Turistika procvičuje naše nohy, sport nám dává krásná těla, vědomostmi si zbystřujeme svou mysl. Nesmíme však zapomínat na umění, jež v sobě snoubí kreativitu a představivost umělců dob minulých i současných. Nech se vtáhnout do světa tvůrců, obohacujících náš svět o krásno.

Navštiv **divadelní představení, koncert nebo vernisáž výstavy**. Samozřejmě se nezapomeň na tuto kulturní akci vhodně obléct.

## 25. Učitel/ka cizích jazyků

Nauč **tři lidi**, kteří **nehrají Hořcovou výzvu**, věty ve finštině, japonštině a maďarštině. Věty ve třech jazycích se nejdříve nauč ty sám/a, abys je k výuce nepotřeboval/a číst.

Až dotyčné naučíš věty ve všech třech jazycích, otestuj své studenty. Každého studenta učíš tři překlady jedné věty. Prostě jim na chvíli na přeskáčku říkej jazyky a poslouvej, zda neudělají chybu - buď přísný učitel/přísná učitelka a hraj fair play.

Praktická poznámka: Použij např. Google Překladač ([Překladač Google](#)), zvol jazyk, zapiš větu a překladač ti poradí, jak se daná věta vyslovuje.

### **pokud je ti do 11 let včetně:**

Dobrý den:

- finsky: *Hyvää päivää*
- japonsky: こんにちは。[konničiwa]
- maďarsky: *Jó napot kívánok*

### **pokud je ti do 15 let včetně:**

Dobrý den. Děkuji

- finsky: *Hyvää päivää. Kiitos*
- japonsky: こんにちは。[konničiwa].  
どうもありがとうございます [Dōmo arigatō gozaimasu]
- maďarsky: *Jó napot kívánok. Köszönöm*

### **pokud jsi kmet:**

Nerozumím finsky, ale mluvím perfektně japonsky a maďarsky.

- finsky: *En ymmärrä suomea, mutta puhun täydellisesti japania ja unkaria.*

Nerozumím maďarsky, ale mluvím perfektně finsky a japonsky.

- maďarsky: *Nem értek magyarul, de kitűnően beszélek finnül és japánul.*

Nerozumím japonsky, ale mluvím perfektně maďarsky a finsky.

- japonsky: 日本語は分からないけど、ハンガリー語とフィンランド語はペラペラだよ。  
[*Nihongo wa wakaranai kedo, hangarígo to finrandogo wa perapera da yo.*]

## **26. Lodička z přírodnin**

Vyrob lodičku či lod' z přírodnin. Využít můžeš klacíky, trup vyřezat ze dřeva, kůry, dozdobit trávou, pírky, květy, plody, listy... Pokud vyrábíš lod' z kůry, pečlivě ji seřízni do tvaru lodě. Pokud vyrábíš lodičku z klacíků (vor), jeho základna by měla být složená minimálně ze 7 klacíků. Nezapomeň na stožár a plachtu. Použít můžeš cokoli, **co nalezeš v přírodě**, jedinou povolenou nenalezenou pomůckou je konopný či jutový provázek. Popuť uzdu své fantazii a vytvoř jedinečné dílo, které bude nejen funkční, ale i oku lahodící :) Až budeš mít lodičku hotovou, puť ji po vodě. Je třeba aby se **udržela na hladině minimálně 2 minuty**. Pokud se ti potopí dřívě, dej si na lodičce více záležet. Se svým výtvořem se můžeš pochlubit na Facebooku ve skupině "tomíci a Hořcová výzva" nebo na Instagramu (ideálně označ @horcova.vyzva).

## **27. Skákání přes švihadlo**

Namasíruj si nohy a s chutí se puť do skákání. Přeskakuj přes švihadlo v jednom kuse bez přerušení, pokud uděláš chybu začni s počítáním znovu od začátku. Pokud jsi ve věku do 11 let včetně udělej 50 přeskoků, do 15 let včetně 100 přeskoků, pokud je ti 16 a více let 150 přeskoků.

Skákat můžeš snožmo, se střídáním nohou, s meziskokem nebo vše střídat, ale nesmíš zastavit nebo zaškobrtnout. Pokud současně plníš úkol č. 65 Ranní rozcvička, do skákání přes švihadlo se puť až po deseti minutách ranní rozcvičky, dobu skákání přes švihadlo nelze započítat do rozcvičky.

## **28. 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 si vyšlápl/a schodů. Možná budeš muset překonat strach z výšek, ale za tu úžasnou vyhlídku to určitě stojí.



## 29. Nájezdy

Trénink dělá mistry! Sežeň si hokejku nebo florbalku, míček a hlavně **branku s živým brankářem**. Jako branka jistě dobře poslouží vrata či branka v plotu, prostor mezi dvěma stromky či třeba velký karton o něco opřený, aby nespádl. Udělej minimálně **10 pořádných nájezdů** (střel na branku), nezáleží na tom, jestli dáš gól. Zároveň také potrénuj techniku tak, že projedeš **minimálně 10 m dlouhý slalom s 8 kužely** (jakkoliv vyrobenými).

## 30. Fotka s kvetoucím hořcem

Vyfoť se s kvetoucím hořcem a pochlub se nám fotografií. Můžeš nám ji zaslat na e-mail: [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz), zveřejnit na Facebooku ve skupině "tomíci a Hořcová výzva" nebo na Instagramu (ideálně označ @horcova.vyzva). Po odeslání fotografie si můžeš úkol zaznačit jako splněný, nemusíš čekat na naši odpověď.

**Hořec netrhej, jen se s ním vyfoť.** Možná bude potřeba po kvetoucím hořci více zapátrat. Obhlédni zahrádky, můžeš navštívit i botanickou zahradu.

## 31. Na bosu

Sundej si boty i ponožky a vyzkoušej, jak se tvoje nohy budou cítit volně. Vydrž takto **bez bot 2 hodiny venku**. Chod' trávou, po hlíně, jehličím, po kamínkách... Pokud jsi kabrňák, vyzkoušej třeba i bláto. Mysli na svoje zdraví a vyber si teplejší den. Zároveň věz, že pro netrénovanou nožku by celodenní chůze s těžkým batohem mohla být příliš. Po dobu, kdy budeš naboso, se aktivně pohybuj. Chod', běhej, skákej... Není možno tuto dobu strávit sezením či ležením.

## 32. Zkontroluj Hopův šíp

V roce 2023 bylo umístěno po celé republice 53 Hopových Šípů. Je to vzpomínka na Ivoše "Hopa" Skočka, který Hořcovou výzvu na úplném začátku v roce 2018 rozpohyboval a i díky němu je taková, jaká je. Bohužel v roce 2021 nešťastně zemřel. Připomeňme si Hopa tím, že navštívíme znovu ta krásná místa, která minule oddíly vybraly.

Kde jsou Hopovy šípy umístěné, ti ukáže [mapa](#). Případně si ji můžeš zobrazit ve větší velikosti a v novém okně. Doraž na místo, kde byl v roce 2023 umístěn Hopův šíp, a zkontroluj, zda tam stále je. Navštiv takový šíp, který je alespoň 10 km od vaší klubovny. Může to být ten váš oddílový šíp nebo šíp někoho jiného. Pokud ti popis v mapce přijde nedostatečný, před výletem zkontaktuj oddíl, který šíp umístil a doptej se. Pokud šíp na místě není nebo je poškozený, kontaktuj nás na [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz) nebo přímo oddíl, který ho umístil. Máme ještě nějaké záložní. Pokud šíp naopak najdeš, můžeš oddílu tuto informaci také doručit, jistě budou rádi za potvrzení, že šíp je v pořádku. Tento úkol si můžeš započítat i v případě, že na místě, které navštívíš, se šíp už nedochoval.

### 33. Čistá voda

Lidem dříve stačila pouze čistá voda. Celý den (tedy **od 0:00 do 23:59**) pij pouze vodu. Bez jakéhokoliv ochucení, cukru, citronu, bylinek atd. Nepij tedy čaj, limonády, mléko, pivo, minerální vody, bublinkové vody... **pouze čistou vodu**. Jíst samozřejmě můžeš. Úkol si zapiš až po jeho úplném splnění, tedy až následující den.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 68 **Bez sladkostí**.

### 34. Velikonoční koledování

Velikonoce se kvapem blíží, pokud jsi kluk, buď na ně připraven a nauč se **3 velikonoční koledy v různých nářečích** naší země. Jistě jimi při šmigristu oslníš. Splněno máš, až když opravdu něco jednou z těchto koled vykoleduješ. Pokud jsi dívka, ozdob **5 vajíček netradičním způsobem**, jednou nebo více technikami, které běžně nepoužíváš. Vyzkoušet můžeš vyškrabování, batiku, vzorování voskem, zdobení dužinou jezerní sítiny, barvení v cibulových slupkách, kurkumě, borůvkách, červené řepě, kopřivách... Zkus si novou techniku zdobení vajíček, kterou jsi nikdy nedělala, ideálně pokud bude i tradiční. Úkol máš splněný, až když příchozího koledníka obdaruješ jedním takovým vajíčkem.

Nebo to máš o Velikonocích jinak? Proč ne? Úkol s koledováním mohou plnit i holky, barvit vajíčka i kluci.

**Úkol si můžeš zapsat jako splněný až o Velikonočním pondělí 21. dubna.** Pokud už je po Velikonocích, úkol samozřejmě splnit můžeš. Ale se vším všudy, tedy s pomlázkou a dívkou, která se uvolí být vykoledovaná i po Velikonocích. Zdobit vajíčka se mohou také po Velikonocích, ale ke splnění úkolu musí být ovšem taktéž darována při koledování.

### 35. Pozoruj souhvězdí

Počkej si až se setmí a pozoruj tato souhvězdí: Velká medvědice (známá jako Velký vůz), Lev, Pastýř a planetu Mars. Pokud jsi kmet přidej si ještě souhvězdí Malý medvěd (znám jako Malý vůz), Rak, Hydra, Blíženci a Pohár.

Na pomoc si můžeš vzít mapu noční oblohy. Použij třeba aplikaci do mobilu - Starlight či Stellarium mobile.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 71 **Hořcová hlídka**.



## ÚKOLY ZA 3 BODY



### 36. Potěš potřebné

Navštiv domov pro seniory, centrum pro lidi s handicapem nebo jiné místo, kde se setkáš s těmi, které potěší tvoje přítomnost. Vymysli a zrealizuj program (ideálně ve skupině lidí), který udělá druhým radost. Můžete hrát společně deskové hry, karty, výtvarničit, předčítat noviny, podniknout procházku do zahrady, udělat malý koncert nebo vystoupení a nebo si jen tak povídat. Variantou může být i tvoje dobrovolnická pomoc (zajištění doprovodu seniora k lékaři, na nákup apod.). Tvoje aktivita by měla být dlouhá minimálně 30 min. Návštěvu i program předem zkonzultuj s personálem.

Pokud jsi dítě do 11 let včetně, můžeš místo návštěvy, nakreslit obrázek, vyrobit dárek nebo napsat milý dopis a vhodit ho přímo do schránky daného zařízení.

Během setkání si budeš možná nejistý/á, jak s lidmi komunikovat. Mysli na to, že starší člověk může mít omezení pohyblivosti, zrakový, sluchový a nebo jiný handicap. Měj respekt, buď přátelský/á a ohleduplný/á,

#### Tipy:

- Oslov člověka přímo a udržuj oční kontakt, pokud je to vhodné.
- Chovej se přirozeně a nepřistupuj k člověku s pocitem lítosti, ale spíše s úctou k jeho schopnostem.
- Nikdy nepředpokládej, že víš, co potřebuje. Každý člověk je jedinečný.
- Dej prostor pro vyjádření a buď trpělivý/á
- Zapoj člověka do aktivit stejně jako ostatní, pokud je to možné a vhodné.
- Vyhni se termínům, které mohou být nevhodné nebo stigmatizující. Například používej výraz „osoba s handicapem“ místo „postižený“.

### 37. Nech brouka žít

Vyřaď ze svého jídelníčku na pár dní veškeré masné výrobky (maso, uzeniny, salámy, kuře, ryby, masné vývary...). Svůj zaběhlý jídelníček můžeš zpestřit luštěninami, sójou, tofu, tempehem, hraškou... Pokud tvá školní jídelna nenabízí vege jídlo, můžeš maso vyměnit se spolužákem za knedlíky... :) Vajíčka a mléčné výrobky jíst můžeš. **Děti do 11 let včetně se stanou vegetariány na 2 dny v kuse, děti do 15 let včetně na 3 dny a kmeti na 5 dní.** Pokud chceš nějaké recepty, můžeš nakouknout [zde](#) a [zde](#).

Masný průmysl znamená výrazně větší ekologickou zátěž pro naši planetu oproti rostlinné výrobě. Není na škodu tedy být čas od času střídmější.

Úkol si zaznač jako splněný, až po jeho úplném splnění. Tedy ne večer, když jdeš spát, ale až následující den.

### 38. Stání na pařezu

Vyhleď si pařez, který je široký jako délka tvého chodidla. Může být menší, ale větší ne. Postav se na něj jednou nohou a stůj, stůj, stůj. Vydrž takto stát, pokud je ti **do 11 let včetně, 2 minuty**, pokud je ti **do 15 let včetně, stůj 6 minut**, pokud je ti **16 a více let, stůj 8 minut**. Nohy během stání střídat nemůžeš. Pokud spadneš dříve, dotkneš se něčeho rukou (kromě tvého těla) nebo druhou nohou (včetně tvé stojící nohy), začni stopovat svůj čas znovu. Rukama se můžeš držet pouze za hlavu :-), opírat je o svůj trup a až ti budou docházet síly, můžeš se jednou rukou opřít i o stojnou nohu od kolene po kyčel. Ale jinak nic víc. Tak pevnou vůli a nohu!

### 39. Lego

Postav z lega autíčko a připevni na něj šikově list papíru, který vytvoří "plachtu". Vezmi ho ven a najdi příhodné místo, kde tvoje auto vyzkoušíš. Může to být třeba zahradní pěšinka, lavička v parku nebo pročištěná stezka v lese. Cesta však musí být vždy po rovině, ne z kopce. Nastartuj motor a foukáním do plachty s autíčkem překonej vzdálenost alespoň 1 metr. Připravit, pozor, teď!

### 40. Brigáda v klubovně nebo na jiné základně

V klubovně a na chalupách se nedá jenom trávit čas hrami, někdy je také třeba přiložit ruku k dílu a pomoci s jejich údržbou. Tvůj 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 tomických chalup (nebo jiné základně vašeho spolku), kde je také třeba uklidit, nasekat dříví atd. **Plně se úklidu věnovat je potřeba minimálně 1 hodinu**, aby tvá práce byla vidět. Pokud nejsi z oddílu, můžeš pomoci s jarním úklidem ve škole, uklidit veřejný prostor před domem, ve městě, na vesnici... či jiné veřejné místo zvelebit.

### 41. Spatři tři dravce

Spatři **ve volné přírodě tři různé druhy dravců** a urči je. Můžeš vyfotit a určit podle fotografie nebo si nahrát jejich hlas a určit dle hlasu. Pomoci s určením ti mohou rodiče, kamarádi či internet. Není nutné spatřit všechny tři dravce během jednoho dne.

## 42. Navštiv památku s komentovanou prohlídkou

Celá naše země je poseta nádhernými stavbami, zejména hrady a zámky. Patří mezi ně ale i kláštery, historické vily, paláce, starodávné doly nebo třeba i významné industriální stavby z dob minulých. Vyber si jednu z nich, takovou, která nabízí **komentovanou prohlídku** s průvodcem a navštiv ji. Bedlivě poslouvej výklad a následně popovídej rodičům či kamarádům, co zajímavého ses dozvěděl/a.

## 43. Trefa!

Tohle bude oříšek! Pingpongovým míčkem se tref do hrnku, míček se ale musí **několikrát odrazit** od stolu či země a pak **zůstat v hrnku**. Pokud je ti **do 11 let včetně**, musí se odrazit **přesně 1x**. Pokud je ti **do 15 let včetně**, musí se odrazit **přesně 2x**. Pokud jsi **kmet**, musí se odrazit **přesně 3x**.

Hrnek by měl mít průměr 8 - 9 cm, ne větší. Poradíme ti drobnou vychytávku. Aby míček nevyskočil z hrnku, ale zůstal v něm, můžeš na dno dát papírový ubrousek či nalít trochu vody. Buď trpělivý!

## 44. Zaplavej si v bazénu

Zajdi si do bazénu a předveď své schopnosti v plavání. Pokud chodíš do školky, zdolej 25 metrů - plaváním, s rukávky, plaveckým kruhem nebo jinou pomůckou, s přidržováním rodičem. Pokud je ti **do 11 let včetně, uplav 50 metrů**, pokud je ti **do 15 let včetně, uplav 400 m**, pokud jsi **kmet, uplav 800 m**. Samozřejmě můžeš uplavat i metrů více a poté na chvíli spočinout v sauně. Danou vzdálenost nemusíš uplavat najednou, můžeš si občas udělat přestávku.

Pokud jsi neplavec, vzdálenost můžeš zdolat chůzí v bazénu (s vodou po prsa), říká se tomu aqua jogging :-).

## 45. Čistička vody

Jak vodu dokážeš očistit pomocí věcí, které kolem sebe najdeš? **Přefiltruj vodu například z kaluže, nádrže nebo tůně** pomocí domácí **čističky v PET láhvi**. Uvidíš, jak přibližně funguje filtrace vody v půdě.

Uřízni dno větší PET lahve a do hrdla postupně vrstvi tyto věci: filtrační papír (alternativou je kávový filtr, rouška apod.), vata (pokud doma máš, přidej nad vatu i vatelín, gázu nebo přírodní plátno), uhlí (ideálně aktivní uhlí, to zachytává lépe nečistoty a v malém množství lze koupit například ve zverimexu; lze také použít rozdrcené dřevěné uhlí), jemný a hrubší písek, štěrk, kamínky. Takto naplněnou lahev pak umísti hrdlem do větší stabilní nádoby - sklenice od okurek apod., aby do ní filtrovaná voda mohla stékat. Můžeš vyzkoušet použít i jiné materiály nebo vodu prolít vícekrát.

Přefiltrovanou vodou pak můžeš zalít kytky nebo třeba malovat vodovkami. POZOR, takto přefiltrovaná voda NENÍ PITNÁ, může stále obsahovat bakterie a chemické znečištění. V nouzových situacích lze použít takto očištěnou vodu až po pečlivém převaření (1 – 2 min) a použití dezinfekčních tablet nebo UV zářiče.

## 46. Na statku

Zapoj se do práce na statku, na farmě nebo kdekoliv, kde chovají domácí hospodářská zvířata. Může to být třeba i u tvé babičky. Nasyp slepicím, dojdi pro vejčička do kurníku, vyčisti kotec králíků, dej seno kravám a uklid' pod nimi, nadoj trochu mléka, nažeň dobytek na pastvu.... Vyber si minimálně 1 aktivitu, která je na daném místě aktuální. Tvoje pomoc (aktivní práce) by měla trvat **30 min**, pokud jsi **dítě do 15 let včetně**, pokud jsi **kmet, tak pracuj 1 hodinu**.

**POZOR!** Tento úkol vzhledem k aktuální situaci se šířením kulhavky a slintavky u hospodářských zvířat (konkrétně u krav, ovcí, koz a prasat) nemusí být pro zvířata bezpečný. Rizikové je zejména to, když navštívíš v blízké době více chovů po sobě (hrozí přenos viru přes oblečení a obuv). Proto úkol **musíme s platností k 2. 4. 2025 upravit**. Z nabízených prací musíme **vyložit pomoc kravám, býkům, ovcím a kozám**. Naopak přidáváme další tipy, jak můžeš pomoci jinak.

- pomoc u koní (hřebelcování, čištění stáje...)
- pomoc včelařovi (čištění úlu, doplňování sirupu...)
- pomoc u králíků, slepic
- vyvenčení psa sousedovi

Druhou variantou, jak tento úkol splníš, je to, že **zhlédneš všechna dále vypsaná** hospodářská a domácí zvířata. Ať už je uvidíš z dálky na pastvě, na procházce městem či vesnicí nebo u kamaráda doma. Zvířátka ve zverimexu se nepočítají. Zhlédni **králíka, slepici, husu, koně, křečka, morče, včelu, psa, želvu, papouška** (korela, andulka,...). Zvířata nemusíš zhlédnout během jednoho dne.

Těm, co úkol splnili před změnou, samozřejmě body zůstávají.

## 47. Foto klam

Dokumentuješ vše, co kolem sebe vidíš? Tvá galerie ve foťáku se plní jedním selfie za druhým? Skvělé. Zkus to, ale tentokrát trochu jinak.

Vytvoř efektní fotografii s optickým klamem. Můžeš na ní být sám/a, či se skupinkou v počtu maximálně 10 lidí. Vytvořit opravdu precizní fotografii v takovém počtu lidí nebude jednoduché, proto si úkol mohou označit jako splněný všichni, kteří se na fotografii podíleli, tedy fotograf i modelové. Využij různé předměty či scenérie a umísti je do různé vzdálenosti, tím docílíš zajímavého efektu, hraj si s perspektivou. Zkoušej varianty, pohrej si s vytvořením obrazu. Mnoho inspirace nalezneš na internetu, tady malá [ochutnávka](#).

Fotografii **nám zašli** na e-mail: [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz), **zveřejni na Facebooku** ve skupině “tomíci a Hořcová výzva” **nebo na Instagramu** (ideálně označ @horcova.vyzva). Po odeslání fotografie si můžeš úkol zaznačit jako splněný, nemusíš čekat na naši odpověď.

## 48. Bingo

Přemaluj si nebo vytiskni vzorovou mřížku pro hořcové Bingo. Můžeš si vybrat mezi variantou "[město](#)" a "[příroda](#)". **Vyraž na výlet** a zahraj si toto bingo, konkrétně variantu “full house”, tedy pokud spatříš některou z věcí na obrázku, zaškrtni si ji. Až budeš mít minimálně **12 z 16 obrázků**, máš splněno. Na hru máš vždy jen 1 den a můžeš ho plnit ve více obcích, pokud se ti během něho nepodaří spatřit dostatečný počet věcí, můžeš úkol začít plnit znovu v jiný den.

## 49. Navštiv jiný oddíl

Domluv se s vedoucím jiného oddílu a požádej ho, zda se můžeš zúčastnit jejich schůzky či oddílové akce. Navštívit jiný oddíl můžete i jako celá skupinka. Setkání by mělo trvat **minimálně jednu hodinu**. Nemusí to ovšem být jen tomický oddíl. Zjisti si ve svém okolí, které spolky pracující s dětmi a mládeží, mají pravidelnou a podobnou činnost (se zaměřením na turistiku, ne sportovní oddíl) a můžeš navštívit je. Jsou to například skauti, pionýři, woodcrafteri, mopíci, mladí hasiči, brontosauři, oddíly děti v KČT, hlídky Royal Rangers a další. Ty hrající Hořcovou výzvu najdeš v [této interaktivní mapě](#).

## 50. Zpravodaj

Napiš/te do místních (obecních, okresních, ...) novin oddílový článek o plnění Hořcové výzvy. Text může být zveřejněn i v online periodiku, případně na webu města/obce. Nestačí, aby byl zveřejněn na vašem oddílovém webu apod. Článek můžete dát dohromady společně za oddíl, avšak podílet se na něm nebo alespoň si ho přečíst před odesláním do redakce by měl každý, kdo si za něj zapíše body. Dej si záležet, bude to vizitka vašeho oddílu a celé Hořcové výzvy. Nezapomeň na fotku v dobré kvalitě a zmínku o tomících (Asociaci TOM). Body si přiřpiš, jakmile je článek odeslán do redakce. Pokud ti tvůj článek redakce nezveřejní, nesmutni, pošli ho nám na [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz).

## 51. Projed' se na koni nebo poníkovi

Nejkrásnější pohled na svět je prý z koňského sedla. Užij si tento nevšední zážitek. Zjisti, kde v tvém okolí je jízďárna či statek, kde koně chovají. Navštiv je a projed' se na koni či poníkovi. Za projížďku se můžeš koníkům odvděčit tím, že jim vyčistíš stáj, přineseš jim seno nebo je vyhřebelcuješ.

## 52. Kuličkodráha

Vyrob si hravou kuličkodráhu. Použij například karton, papírové roury, bambus, různá korýtka, ale třeba i další věci jako je trychtýř, příbory apod. Nepoužívej klasické "kuličkodráhové" stavebnice. Vytvoř takovou cestu, aby tvoje kulička byla v pohybu minimálně 10 vteřin a překonala minimálně 5 různých prvků (na webu doplněno). Dětem do 11 let včetně mohou pomáhat rodiče nebo kamarádi.

## 53. Tři přání

Popros maminku nebo tatínka, ať ti sepíše 3 věci, se kterými jim **pomůžeš či samostatně uděláš**. Může to být úklid nebo jakákoliv činnost doma nebo na zahradě. Umytí všech oken v bytě, vysátí celého bytu, utření prachu, pomoc v kuchyni, sekání dříví, posekání celé zahrady... Pokud je ti **do 11 let včetně**, věnuj se činností **minimálně 2 hodiny**, pokud je ti **do 15 let včetně 3 hodiny**, pokud jsi **kmet 4 hodiny**. Všechny tři úkoly nemusíš vykonat během jednoho dne.

Pokud již nežiješ s rodiči, požádej o sepsání úkolů manžela či manželku, partnera či partnerku nebo své děti. Pokud žiješ sám, požádej o sepsání úkolů kolegy v práci. Když si kolegové v práci z tebe budou dělat legraci, napiš nám na [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz) a my ti úkoly vymyslíme.

## 54. Morana

Morana je figurína zpodobňující smrt či zimu. Lidé ji vynášejí jako symbol vítání jara. Pro splnění tohoto úkolu ale stačí Moranu vyrobit a slavnostně společně s někým vynést a vhodit do tekoucí vody. Tradičně se Morana vynášejí v průvodu se zpěvem a básněmi. Rituál vykonej buď přímo na Smrtnou neděli (6. 4. 2025) nebo kdykoliv jindy.

Na výrobu použij pouze přírodní materiály (slámu, klacky, přírodní provázek ...). Nezapomeň ztvárnit i zubatý obličej. Na zdobení můžeš použít třeba pouchy (vyfouknutá vejce). Před vypuštěním z Morany sundej vše, co by v řece nemělo zůstat, co není zcela přírodní nebo by mohlo zahradit koryto. Moranu můžete vyrábět společně maximálně v 5 lidech, za každého vyrábějícího člověka musí mít Morana 20 cm na výšku. Vynášení Morany může být klidně i oddílová událost, vynášet můžete i více Moran najednou.

## 55. Cestovatelská přednáška

Tomíci jsou především turisté. A nejen tomíci, ale i ostatní zúčastnění hráči se rádi toulají a objevují nová zajímavá místa. Načerpání inspiraci můžeš na přednášce. **Navštiv cestovatelskou přednášku či besedu**. Může se jednat o představení místa z druhé strany naší zeměkoule či místa za humny. Možná je také navštívit výukový program v muzeu s cestovatelskou tematikou, pozvat zcestovalého třeba i tomického dobrodruha na přednášku pro váš oddíl.



Pokud jsi ty sám/a cestovatel/ka a máš za sebou významnou zahraniční výpravu nebo například náročný přechod u nás, můžeš udělat svoji cestovatelskou přednášku. Bylo by škoda o tom nevyprávět! Pozvi oddíl, oddílové rodiče, případně veřejnost, připrav si fotografie, video a alespoň 30 minutové vypravování o tvých zážitcích. Úkol si uznej, pokud dorazí alespoň 10 lidí. Zhlédnutí filmu či poslech podcastu do této kategorie nezapadá.

## 56. Jazykolam

**Od osmé hodiny ranní do dvacáté hodiny večerní** si každou hodinu hod' kostkou. Podle čísla, které ti padne, řekni **nahlas a zřetelně 3x za sebou** jazykolam.

Padne-li ti 1: „*Jak Julie olejuje koleje.*“

Padne-li ti 2: „*Kaplan plakal v kapli.*“

Padne-li ti 3: „*Od poklopu ku poklopu Kyklop kouli koulí.*“

Padne-li ti 4: „*Dalajlama v lomu láme slámu.*“

Padne-li ti 5: „*Na cvičišti čtyři svišti piští.*“

Padne-li ti 6: „*Tato teta to je této tety teta.*“

Máš splněno? Skvělé. Na oslavu si přezpívej aspoň pět slok písně Strč prst skrz krk. Samozřejmě refrén nevynechej. Motivuj se videem.

## 57. Pečený „had“ na klacku

Dopřej si nevšední kulinářský zážitek z kynutého těsta. Dobře zpracované těsto namotej na klacek (z nejedovatého stromu nebo keře) a trpělivě opékej nad ohněm. Ochucený „had“ skořicovým cukrem připomíná známý trdelník. Hada si můžeš připravit i ve slané variantě či různě experimentovat s kořením.

Pokud chceš využít receptu na kynuté těsto, tak tady je:

### **Ingredience (množství si uprav podle sebe, ale poměry zachovej):**

- 500 g hladké mouky
- půl kostky čerstvého droždí
- 250 ml vlažného mléka
- 50 g másla (rozpuštěné)
- 1 vejce
- 1 lžička cukru
- 1 lžička soli

### **Postup:**

1. Droždí rozdrob do vlažného mléka, přidej cukr a nech 10 minut stát, dokud nezačne pěnit.

2. V míse smíchej mouku, sůl, vejce, rozpuštěné máslo a mléko s droždím. Vypracuj hladké těsto, které se nelepí na ruce.
3. Zakryj těsto utěrkou a nech ho na teplém místě kynout asi 1 hodinu, dokud nezdvójnásobí svůj objem.

## 58. Výlet s tenisákem

Udělej si výlet nebo alespoň procházku přírodou a po celou dobu si u toho kopej tenisákem nebo jiným míčkem této velikosti. Pokud je ti **do 11 let včetně**, zvládni takto trasu dlouhou **1 km**. Pokud je ti **do 15 let včetně**, uraž s míčkem **2 km**. A pokud jsi **kmet**, čtej si na trase dlouhé **minimálně 3 km**. Míček nesmíš ztratit, proto ho kopej šikovně a s rozumem. Pokud ti míček uteče někam, kde už nejsi schopný/á ho nohou zase odkopnout dál, můžeš na nezbytně nutnou dobu použít ruce (vytáhnout tenisák z potoka, vyprostit ho z křoví apod.) Pro splnění úkolu si vyber takový úsek trasy, abys nešel/a po asfaltu či jiném krásně zpevněném povrchu. Ideální je lesní či polní cesta nebo pěšina.

## 59. Nekonečná básnička

Právě vzniká společné velké literární dílo. Hořcový epos. A ty budeš jeho spoluautorem. Rozklikni [tento odkaz](#), přečti si celou dlouhou báseň a [připiš svoje 2 verše](#), které budou obsahovat 1 rým. Čtením básničky se určitě pobavíš a zároveň zjistíš, jaké rýmy už byly použité a jaký rytmus má text. Snaž se, aby tvůj rým dával smysl a vše k sobě sedělo. Nezapomeň připsat svou přezdívku a uvést oddíl.

## 60. Pomoc krajině

Tvým úkolem bude pomoci naší krajině. Ať už společně s oddílem nebo samostatně. **Děti do 15 let včetně udělají min. 2 úkoly, kterými pomůžou krajině. Kmeti pak alespoň 3 úkoly.**

Máš mnoho možností, např. vyčistit studánku či pramen, zasadit odolný strom, vyrobit úkryt pro zvíře, pítko nebo krmítko, vysázet květiny pro hmyz, šetrně kosit trávu kosou, zalít strom dešťovou vodou, zúčastnit se úklidové akce, vyčistit okolí nebo přímo koryto nějaké řeky nebo potoka apod.

Krajině můžeš pomoci i jinak, a to tím, že se budeš chovat šetrně v běžném životě. Respektujme limity planety. Pokud vykonáš něco jinak než doposud, můžeš to v tomto úkolu brát jako pomoc krajině také. Např. svačinu si dej do voskovaného ubrousku nebo krabičky, kterou používáš opakovaně namísto nového jednorázového igelitového sáčku, obstarej si láhev nebo kelímek, který ti vydrží na více použití, použij šetrný prostředek na nádobí místo běžného Jaru, vyměň auto za jízdu na kole při cestě do školy, použij papír vyrobený z cukrové třtiny ...

To, jak si uděláš úkol náročný, je v tomto případě hodně volné, vyber si takovou pomoc, která je ti blízká a proved' ji tak nejlépe, jak dokážeš. Nejde přeci jen o získání bodů, ale o naši planetu. Než se do něčeho pustíš, promysli a prostuduj z dostupných zdrojů, jak na to. Vyhneš se například tomu, že pokosíš louku v době, kdy na ní motýli právě nakladli svá vajíčka nebo zasadíš strom někde, kde nebude mít dobré podmínky pro život.

Pokud tě nenapadá, jak pomoci, inspirovat se můžeš v [Receptáři aktivit pro jednotlivce i oddíly](#), který poskládali skauti ze Skautského institutu v rámci projektu "[Krajina v našich rukou](#)". Můžeš také kontaktovat nějaké ekocentrum a nabídnout svoji pomoc tam. S ekocentrem můžete navázat i dlouhodobou spolupráci nebo se zapojit s oddílem do projektu [Patronáty](#) a pomáhat jedné lokalitě od teď už dlouhodobě. Jak být šetrný/á při oddílových akcích, nalezněš v publikaci [Pusa pro svět](#).

## 61. 4 x 4

**Na 4 hodiny se nyní staneš čtyřnožcem.** Pro tvé přesuny z místa na místo se musíš pohybovat pouze v horizontální poloze na všech čtyřech. Můžeš chodit po kolenou, ale i po špičkách nohou, vždy se však opírej rukama o zem. Čas vyplň běžnou denní činností - domácí práce, hraní, učení, vaření. Můžeš vyrazit i ven. Pamatuj si ale, že se nesmíš přesouvat po dvou, ale po čtyřech. **Pokud pravidlo porušíš, začni úkol plnit znovu.** Je povoleno sedět, dřepět, klečct, stát (např. při vaření ale **nesmíš udělat ani jeden krok**, od plotny k lednici tedy pěkně po čtyřech).

Během těchto 4 hodin **splň 4 tyto úkoly**: utrhni venku sedmikrásku, zameť nebo vyluxuj jeden celý pokoj, zahraj si s někým "na babu" (samozřejmě všichni hráči hrají na čtyřech), zahraj si na pejska a označ venku 4 rohy či patníky.

## 62. Lapač snů

Lapač snů je velmi starý a mocný předmět, který snícímu dopřává klidný spánek. Do našich krajin doputoval z Ameriky od domorodých národů. Dle legendy dokáže lapač snů do svých sítí zachytit zlé sny a noční můry a v prvních ranních paprscích je rozpustit. Vytvoř si svůj osobní ochranný amulet, který ti přinese dobré sny. Kruh na lapač snů si můžeš koupit, nebo vyrobit z vrbového proutí. Kruh propleť provázky (návod nalezněš [zde](#)), ozdob korálky a dozdob peříčky koupenými či nalezenými ve volné přírodě. Minimálně 3 dny pod tímto lapačem spi, až poté si úkol zaznamenej jako splněný.

## 63. Zahlédni obojživelníka

Zahlédni ve volné přírodě živého dospělého obojživelníka (pulci a ostatní larvy se nepočítají) a urči jeho rod. Můžeš si jej vyfotit a doma s pomocí atlasu či internetu určit. Vydej se k potoku, rybníku či tůni, ztiš se a pečlivě sleduj okolí.

Nastraž i uši a možná zaslechneš žabí koncertování. Ke splnění tohoto úkolu budeš krom štěstí potřebovat také trpělivost. Mezi obojživelníky vyskytujícími se volně v ČR řadíme: **ropuchy, blatnici, kuňky, skokany, rosničku, čolky a mloky**. Pěkný přehled obojživelníků s informacemi o nich nalezneš třeba [zde](#).

Zajímavou akci pořádá do 13. dubna 2025 Český svaz ochránců přírody (ČSOP). Jmenuje se "[3x 30 dnů pro mokřady](#)". Stačí najít ve svém okolí mokřad, navštívit ho, pozorovat, co zajímavého tam žije a vytvořit o tom [zápis](#). Svá pozorování můžeš vyplnit i v případě, že žádného živočicha neuvidíš. Avšak body do Hořcové výzvy si započítej až nějakého obojživelníka opravdu spatříš.



## ÚKOLY ZA 4 BODY



### 64. Přivoň ke květině, pohlad' strom

Jaro je v plném proudu, vše pučí, kvete, voní... Pokochej se probouzející přírodou a dle své kategorie pohlad' daný počet stromů a prozkoumej strukturu jejich kůry, přivoň ke květinám a urči jejich název. Stromy, keře, květiny můžeš hledat na louce, v lese nebo parku (vyšlechtěné rostliny ze zahrady se nepočítají). Pokud jich neznáš dostatek, možná ti poradí vedoucí, rodiče nebo si je vyhledej v knihách či na internetu. Pokud je ti **do 15 let včetně**, urči **30 různých druhů**, z toho **minimálně 10 stromů**, které pohlad', a **minimálně 10 kvetoucích rostlin**, ke kterým přivoň. Pokud jsi **kmet** urči **50 různých druhů**, z toho **minimálně 15 stromů**, které pohlad', a **minimálně 15 kvetoucích rostlin**, ke kterým přivoň. Pro určení stačí rodové jméno. Pokud ale poznáš dva druhy stejného rodu, uznej si hned 2x (například javor je za bod, ale pokud poznáš javor klen a javor babyku, máš body dva). Kvetoucí strom si můžeš započítat do kategorie stromů nebo kvetoucích rostlin, pouze ale do jedné z nich.

## 65. Ranní rozcvička

Aby se tvé tělo po ránu rozhýbalo, protáhlo a zahřálo, zacvič si. A to minimálně **po dobu 10 minut 7 dní za sebou**. Pokud tomuto rannímu rituálu neholduješ pravidelně, dej si pozor, ať to ze začátku nepřehneš. Neprováděj cviky, které jsou pro tebe bolestivé a po skončení nezapomeň doplnit tekutiny. Rozcvička musí proběhnout do 30 minut od probuzení, jinak nelze započítat.

Pokud současně plníš úkoly č. 19 **Skákací panák**, č. 27 **Skákání přes švihadlo**, č. 81 **Kliky či prstová jóga** tuto dobu si do Ranní rozcvičky nezapočítávej.

## 66. Čtenář

Vyber si zajímavou knihu a pusť se s chutí do čtení. Pokud je ti **do 11 let včetně, přečti minimálně 100 stran**, pokud je ti **do 15 let včetně, přečti minimálně 200 stran** a pokud jsi **kmet, přečti 300 a více stran**. Děti 1. a 2. třídy mohou číst společně s rodiči, mohou také číst komiksové sešity s textem a posčítat jejich počet stran. Pokud nenajdeš vhodnou knihu s dostatečným počtem stran, můžeš přečíst více knih, samozřejmě dodrž stanovený počet stran pro tvou kategorii.

## 67. Nostalgické přehrávače

Na chvíli se přenes v čase do osmdesátek minulého století. Cože? Oni tenkrát neměli mobily a počítače taky neznali? Och já. Hudbu ale znali, jak ji tedy poslouchali?

Pro splnění této výzvy bude potřeba řádně prošmejdít půdu, zapátrat v blízkém či vzdálenějším okolí po pamětnících té doby a požádat je, zda náhodou nevlastní funkční gramofon, kotoučový magnetofon, kazeták (kazetový magnetofon), walkman na kazety discman na CD (pouze přenosný, nikoliv CD přehrávač). Ano, na těchto přístrojích se v té době hudba poslouchala. Poslechni si hudbu linoucí se z těchto prastarých přehrávačů minimálně po dobu 30 minut.

## 68. Bez sladkostí

Vydrž bez sladkostí všeho druhu, sladkých tyčinek, oplatků, koláčků, müsli tyčinek, ale také všech sladkých nápojů (limonád, ochucených minerálek, džusů), pozor i na oslazený čaj. Cukry můžeš přijímat pouze z čerstvého ovoce (ne sušené, kandované, zmrazené...). Pokud je ti **do 15 let včetně, vydrž 2 dny**. Pokud jsi **kmet, vydrž 2 krát 2 dny**, můžeš si tedy udělat sladkou pauzu. Úkol si zaznač, až po jeho úplném splnění, tedy až následující den (po půlnoci), kdy jsi úkol plnil/a.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 33 **Čistá voda**.

## 69. Indiánský běh

Indiánský běh je pravidelné **střídání běhu a chůze**. Naplánuj si trasu dle své kategorie a pravidelně střídej 1 minutu běhu, 1 minutu chůze, 1 minutu běhu... Pokud jsi dítě **do 11 let včetně**, zdolej tímto způsobem **alespoň 2 km**. Pokud ti je **do 15 let včetně**, zdolej vzdálenost **4 km**. Pokud jsi **kmet**, zdolej vzdálenost **7 km**. Během trasy je třeba běh a chůzi stále střídat, není možno celou trasu uběhnout.

## 70. Příprav vařenou večeři nebo oběd pro celou rodinu

Příprav pro celou rodinu nebo menší skupinku přátel nevšední kulinářský zážitek. Uvař teplé jídlo (oběd nebo večeři), třeba zapečené těstoviny, rizoto, omáčku s přílohou..., na kterém si všichni pochutnají. Nepoužívej polotovary, ale jen základní a čerstvé potraviny. Nezapomeň také na **vzhled a podávání pokrmu, jídlo vkusně naservíruj**. Pokud je ti do 11 let včetně, mohou ti s vařením pomoci rodiče nebo sourozenci. Pokud jsi **kmet** (16 let a více), připrav **polévku a hlavní jídlo**. Po jídle uklid' stůl, nádobí umyj, či dej do myčky nádobí.

## 71. Hořcová hlídka

Noční hlídka na táboře. S tou už se tak nějak počítá. Píšťalka na krku, v ruce baterka a možná i notes pro noční zápisky, to zná většina z vás. Ale udělat si takovou hlídku i doma, to je výzva. Jdi spát a nastav si budík na čas tvé hlídky. Může tě vzbudit ale například i "předchozí hlídka" a předat ti službu. Na takovou hlídku si vezmi určitě píšťalku, baterku a něco teplého na sebe. Hlídku nesmíš trávit v ložnici nebo ve svém pokoji, buď v kuchyni nebo v jiných společných prostorách. V místnosti, kde držíš hlídku, nerozsvěcej běžné světlo (použít můžeš pouze svoji baterku), buď jako myška. Nemusíš celou dobu chodit, můžeš si sednout, ale nepodřímuj. :) **Co 15 minut obejde místnosti v bytě či domě**, zkontroluj záchody, sklep nebo spíž. Ledničku ale raděj vynechej!!! Pokud se s někým setkáš, mluvte jen šeptem.

Pokud je ti **do 9 let včetně**, máš hlídku **od 21:00 do 22:00**, hlídku můžeš držet dohromady s rodičem nebo se starším sourozencem a vyraž během hlídky 1x na zahradu nebo alespoň na vzduch před vchod domu. Pokud je ti **do 11 let včetně**, máš hlídku **od 22:00 do 0:00**, hlídku můžeš držet dohromady s rodičem nebo se starším sourozencem a vyraž 1x na zahradu nebo alespoň na vzduch před vchod domu. Pokud je ti **do 15 let včetně**, máš hlídku od **23:00 do 01:00** a vyraž 2x na zahradu nebo alespoň na vzduch před vchod domu. Pokud jsi **kmet**, máš hlídku **od 00:00 do 02:00** a vyraž minimálně 2x na obhlídku "tábora" (procházka cca 500 m), obejde například blok domů nebo dojde na konec dlouhé ulice.

## 72. Neříkej ANO

Jeden den **od 8:00 do 20:00** místo slov „ano“, „jo“ a dalších variant souhlasu i cizojazyčných variant **používej slovo „Uí“**. Pokud ti přesto slůvko „ano“ či další varianty vyklouznou z úst, zvol „Uí“ a udělej jedno z následujících cvičení, můžeš si vybrat které: 10 dřepů, 5 kliků, 5 otoček kolem své osy, 3 kotrmelce, oběhni svůj dům, nebo 10x projdi dveřmi. Pokud budeš již příliš unavený/á cviky, můžeš se pokusit úkol splnit jindy.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č.91 **Bobřík mlčení**. Kliky si nezapočítávej do úkolu č. **81. Kliky či prstová jóga**.

## 73. Kykyrykýýý

Kykyrykýýýýýý... ranní šero rozřízne hlasitý pronikavý hlas kohouta, neodmyslitelný zvuk na kdejaké dědině. Vydej se na vesnici a **zaslechni** opravdové **kokrhání kohouta**. Takový kohout kokrhá nejčastěji po ránu, ale můžeš ho zaslechnout i v odpoledních hodinách. Ale pozor, kohouta nesmíš vyprovokovat!

Věděl jsi, že mužští zástupci slepičí říše používají kokrhání i ke komunikaci nejen s ostatními kohouty, ale i úplně jinými zástupci ptačí říše? Co si povídají, to se nám odhalit nepodařilo.

## 74. Kakasána

Stabilita a síla v těle. To otestuje **jógová pozice Vrány**, v sanskrtu ji říkají [Kakasána](#). Sedni si do dřepu, dlaně dej na zem na šířku ramen, kolena opři do podpaží nebo o paže a zvedej nohy od podlahy. Pokud se ti do nestabilní pozice podaří dostat, vydrž takto balancovat **alespoň 10 vteřin**. Pravděpodobně se ti nepodaří do této pozice dostat na poprvé. Každý den trpělivě trénuj a za několik dní tuto pozici jistě zvládneš. Pozici netrénuj na tvrdém povrchu! Můžeš využít i rady a typy [z tohoto videa](#).

## 75. Odlij zvířecí stopu ze sádry

Na hliněné cestě nebo kdekoliv jinde najdi stopu, kterou tu zanechalo nějaké zvíře (srnka, zajíc, pes, kůň) a udělej kvalitní odlitek. Vezmi si s sebou na procházku potřebné vybavení (sádry, vodu, kelímek pro rozmíchání sádry a proužek papíru na ohrádku). Na odlitek si poznamenej i místo a datum pořízení. Vznikne ti tak hezká vzpomínka na letošní Hořcovou výzvu. Návod nalezneš [zde](#).

## 76. Reportáž z Hořcové výzvy

Natočte v oddíle videoreportáž z vaší družinovky (schůzky) nebo akce. Námět reportáže je samozřejmě plnění Hořcové výzvy. Kdo bude na videu viděn, ten má úkol splněný. V jedné reportáži se musí mihnout minimálně 10, maximálně však 25

osob **plnicích úkoly Hořcové výzvy**. Pokud nemáš kolem sebe tolik hráčů, přemluv k plnění i kolemjdoucí. Pokud jste velkým oddílem (nad 25), vytvořte reportáží víc.

Správná **reportáž je natočena na šířku a nepřesáhne 30 sekund**. Video vypadá lépe, když je sestříhané z více záběrů. Pošli nám na [horcovavyzva@a-tom.cz](mailto:horcovavyzva@a-tom.cz) reportáž v co nejvyšší kvalitě, ideálně přes [www.uschovna.cz](http://www.uschovna.cz) a podobně. Je pravděpodobné, že vaši oddílovou reportáž využijeme k propagaci hry na webu, sociálních sítích a nebo se objeví dokonce v TV. Prosím, počítej s tím a dej si na reportáži záležet.

## 77. Přechodník

Vydej se na putování městem a **během 1 dne přejdi dle své kategorie daný počet vyznačených přechodů pro chodce** (vyznačených "zebrou"). Pokud je ti **do 11 let včetně**, přejdi **30 přechodů** pro chodce, pokud je ti **do 15 let včetně**, přejdi **40 přechodů** a pokud jsi **kmet**, přejdi **50 přechodů**. Pokud je přechod bez signalizace, **vždy se pečlivě rozhlédni doleva, doprava, doleva** a až poté silnici přejdi! Pokud je přechod se signalizací, počkej, až se rozsvítí zelený panáček a poté přejdi na druhou stranu silnice.

Pokud je přechod rozdělen ostrůvkem na více částí, počítá se stále jako jeden. Je tedy třeba přejít všechny jízdní směry, aby sis mohl/a započítat jeden celý přechod. Pozor, existují také "místa pro přecházení", ty jsou značená odlišně (ne zebrou) a do tohoto úkolu je nepočítej.

Mezi jednotlivými přechody se můžeš pohybovat na kole či koloběžce, ale před přechodem vždy z kola či koloběžky sesedni, silnici přejdi a až poté opět na kolo či koloběžku nasedni. Hlavně buď opatrný!

## 78. Ledové sprchování

Otužuj se! Pusť si tu nejstudenější vodu, která z kohoutku teče, nech ji chvíli odtéct a vydrž se sprchovat každý den o něco déle. Přidej si každý den 5 sekund navíc proti předešlému dni. Pokud je ti **do 15 let včetně, začni na 10 sekundách a plň úkol 5 dní po sobě**. Poslední den pak dokážeš stát pod ledovou sprchou 30 sekund. Jsi-li **kmet, plň úkol po dobu 7 dní a začni na 30 sekundách**. Poslední den vydrží kmeti sprchování studenou vodou celou minutu. Pokud jeden den vynecháš, celý cyklus musíš začít znova.

## 79. Ranní výzva

Obyčejná plastová lahev a jaké parádní triky se s ní dají dělat. I ty si jeden vyzkoušej. Uchop púllitrovou PET lahev za víčko, vyhod' ji do vzduchu, aby udělala jednu otočku a dopadla dnem na tvrdou podložku (zem, stůl), **láhev musí zůstat stát**. Mít spousty pokusů, tak se časem zadaří. Ovšem pozor! **Ty máš každý den**



**pouze jeden jediný pokus** a to ráno nejpozději půl hodiny od chvíle, kdy vstaneš! Pokud se ti na první pokus nepodaří hodem petku postavit, můžeš to opět zkusit další den. Trénovat samozřejmě můžeš celý den. Vychytávat techniku, zkoušet kolik je ideální množství vody v láhvi. A jak na to? Mrkni na [video](#).

Pokud jsi opravdu už zoufalý, do konce Hořcové výzvy zbývají poslední dva dny a ty stále tento úkol nemáš splněný. Tak ti dáme šanci, poslední víkend Hořcové výzvy, tedy 10. a 11. května, máš pokusů, kolik chceš.

## 80. Rozcestníky

Pěší trasy jsou u nás značeny pásovými značkami, které se skládají ze tří vodorovných pásů. Prostřední pás, který určuje barvu značené trasy, je červený, modrý, zelený nebo žlutý. Když se takové trasy kříží, označí to značkaři turistickým rozcestníkem (tabulkou a směrovkami). Z tabulky se dozvíš název místa, popř. jeho nadmořskou výšku, směrovky informují o kilometrových vzdálenostech k dalším cílům na trase.... To jsme se dozvěděli na webu [Klubu českých turistů \(KČT\)](#). Na unikátní systém turistického značení můžeme být právem hrdí, jen málokde ve světě je turistické značení tak precizní jako v naší zemi.

Udělej si **pěší výlet a během jednoho dne**, projdi přes několik takových rozcestníků. Počítej si pouze rozcestníky patřící do zmiňované velké sítě turistického značení KČT pro pěší (tedy s bílým podkladem, ne s oranžovým pro běžkaře, žlutým pro cyklisty či jiným). Každý rozcestník si smíš započítat pouze jednou. Pokud je ti **do 11 let včetně**, potkej **5 rozcestníků**, pokud je ti **do 15 let včetně**, potkej **10 rozcestníků** a pokud jsi **kmet**, tvoje trasa ať je proložena **15 rozcestníky**.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkoly č. 89 **Hraničář** a č. 93 **Noční putování**.

## 81. Kliky či prstová jóga

Chceš mít namakané svaly na ruku či dáváš raději přednost klidnějšímu cvičení? V tomto úkolu si můžeš vybrat. **Sedm dní po sobě každý den** cvič Kliky nebo se věnuj Prstové józe. Každý den si můžeš vybrat, kterému cvičení se ten den budeš věnovat.

Verze **Kliky**

Abys byl silák, musíš pro to něco udělat. Během dne udělej **pocitivých 50 kliků**. Ruce opři o celé dlaně, neodlepuj a nekrč prsty, ramena nepouštěj k uším, hrudník spoj s lopatkami, hlavu nezakláněj a drž v ose s hrudníkem a zadkem, kolena nepokrčuj. Pokud jsi dítě do 11 let včetně, můžeš kliky dělat s opřením rukou o stůl nebo židli. Celou sadu kliků nemusíš zacvičit najednou, máš na to celý den. Pokud chceš mít techniku správného kliku v malíčku, koukni se na [video](#) od Sokolů.

## Verze **Prstová jóga**

Prstová jóga je starobylá praxe pocházející z Indie. Pomáhá harmonizovat tělo i mysl, posiluje koncentraci, uvolňuje stres... Najdi si klidné místo, pohodlně se usad' a začni cvičit. Tomuto blahodárnému cvičení se věnuj po dobu minimálně **10 minut**. Mnoho inspirací, jak cvičit prstovou jógu, nalezneš na internetu. Můžeš využít třeba tohoto [videa](#).

Pokud současně plníš úkol č. **65 Ranní rozcvička**, toto cvičení si do ní nezapočítávej. Kliky či Prstovou jógu si zacvič až po ní.

## **82. Spaní pod širákem**

Vem si dobré vybavení (minimálně spacák a karimatku), vyraž ven do přírody a zažij dobrodružství a pořádný kus romantiky, kterou přináší spaní pod širou oblohou. To znamená, že nad sebou nesmíš mít střechu jakéhokoliv přístřešku a musíš vidět dobře na oblohu. Přespi tam jednu noc. **Do 15 let včetně můžeš spát na zahradě, kmeti musí být mimo domov**. Bude dobré si dopředu zjistit počasí a připravit se na případný mráz či déšť. Dobře se izoluj od země proti vlhkosti a chladu. Možná se bude hodit i čepice a něco dobrého k snídani.

## **83. Kostely a kaple**

Vydej se za poznáváním architektury časů minulých. Navštiv **12 kostelů nebo kaplí, které mají oltář**. Prohlédni si architektonickou stavbu i malířskou a sochařskou výzdobu. Všiměj si, jak se v různých obdobích měnila architektura a způsob ztvárnění, rozdílů mezi honosnými kostely ve městech a jednoduchostí a skromností kaplí na vesnicích. Pokud jsi **kmet**, v rámci úkolu se zúčastni i **mše**, jaké víry záleží na tobě.

Kaple je malá modlitební místnost, vzhledem a funkcí podobná kostelu. Započítávej si jen ty, které jsou samostatně stojící stavby (nelze započítat kaple, které jsou součástí větších staveb, např. kaple v kostele), do vnitřního prostoru se dá vejít a mají oltář. Nelze započítávat tzv. výklenkové kaple, které jsou často součástí křížových cest. Tyto kaple nemají oltář a vnitřní prostor.

Stavby, které můžeš navštívit, nemusí být jen křesťanské (kostel, kaple, chrám, katedrála, bazilika), může se jednat i o duchovní stavby jiných náboženství, ve kterých se schází lidé. Například židovskou synagogu, muslimskou mešitu, budhistický nebo hinduistický chrám.

Mnohé kostely a kaple jsou po většinu doby pro veřejnost uzavřené a vejít dovnitř je možné jen v době pořádání bohoslužeb. Pokud je stavba uzavřená, můžeš nahlédnout do vnitřních prostor přes okna či skrz mříž. Pro splnění úkolu se nevloupej dovnitř, pokud nemůžeš vstoupit, stavbu obejdi. Je-li kostel či kaple v zástavbě, obejdi celý blok, občas to možná bude pěkná procházka.

Tento úkol nemusíš splnit během jednoho dne.

## 84. Třikrát jinde

Spát ve vlastní posteli to jistě děláš každou noc a ještě určitě hodně dlouho budeš. Tak proč to neudělat třikrát jinak? **Tři dny po sobě** si doma ustel na neobvyklém místě. **Pokaždé jinde**. Ustlat si můžeš třeba na balkóně, ve spíži, na půdě, ve vaně či pod kuchyňským stolem. Můžeš si vytvořit například i dočasný úkryt nebo pověsit hamaku. Určitě si nelehej do cizí postele nebo na karimatku vedle postele. Buď kreativnější.



## ÚKOLY ZA 5 BODŮ



## 85. Jarní kilometry

Tomíci, tedy členové turistických oddílů mládeže, ale i všichni další hráči Hořcové výzvy, jsou zdatní turisté a výletníci. Za celou dobu Hořcové výzvy si počítej našlapané kilometry, tedy ty, které zdoláš pěšky a výškové metry, které nastoupáš. Můžeš měřit v mapě, použít krokoměr, chytré hodinky, telefon, nebo počítat vzdálenost např. podle rozcestníků turistického značení. **Nejmenší ujitou vzdálenost**, kterou si můžeš připočítat do celkových jarních kilometrů, **jsou 3 km**. Tedy například cesta do práce dlouhá 2 km se nepočítá.

Pokud je ti **do 8 let včetně**, ujdí 20 km a zdolej 300 výškových metrů. Pokud je ti **do 11 let včetně**, ujdí 40 km a zdolej minimálně 500 výškových metrů. Pokud je ti **do 15 let včetně**, ujdí 60 km a zdolej minimálně 800 výškových metrů. Pokud jsi **kmet**, ujdí 80 km a zároveň zdolej minimálně 1000 výškových metrů.

Zdolání výškových metrů znamená samozřejmě směrem nahoru, tedy do kopce. Pokud jsi z nížinných oblastí, můžeš výškové metry zdolat i pomocí schodů. Do jarních kilometrů si můžeš započítat kilometry nachozené při plnění jiných úkolů Hořcové výzvy.

## 86. Jako za starých časů

Naši prapředkové vstávali a chodili spát se slepicemi. Ne doslovně, jen časově. Řídili se dle východu a západu slunce. Na **dva po sobě jdoucí dny** se přenes do těchto pradávných časů. Vstávej nejpozději hodinu před východem slunce a večer si jdi lehnout nejpozději hodinu po západu slunce! V tuto večerní hodinu měj již večerní hygienu za sebou, zhasni, odlož mobil i veškerá další elektronická zařízení (elektrinu v té době neznali) a uveleb se v posteli. Pokud se ti nebude dařit usnout v tak brzkou hodinu, můžeš si číst knihu (ovšem pouze při bezpečně umístěné! svíčke nebo petrolejce), meditovat, povídat si s maminkou či sourozenci, stále však platí, že musíš ležet v posteli. Kdy slunce vychází a zapadá, nalezněš po zadání tvého **bydliště a data** [zde](#).

1. dubna slunce vychází ve Valašském Meziříčí v 6:26 (vstaň tedy nejpozději v 5:26) a v Aši v 6:48 (v Aši budeš vstávat až v 5:48). Západ slunce je ve Valašském Meziříčí 19:19 (tam si můžeš jít lehnout nejpozději ve 20:19), v Aši zapadá až v 19:43, tak tam spát půjdeš nejpozději v 20:43.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č.100 **Bez techniky**.

## 87. Lupa, luk, křesadlo

Rozdělat oheň sirkami zvládá každý hráč Hořcové výzvy levou zadní. V tomto úkolu si to vyzkoušíš jinak. Rozdělej oheň pomocí lupy, třením dřev nebo jiskrou z křesadla. Oheň nerozdělávej moderním hořčičkovým křesadlem, použij ocílku a pazourek, a ani jej nerozdělávej žádným jiným způsobem.

Úkol máš splněný, pokud ti bude hořet větvička, která je tlustá alespoň jako obyčejná tužka. Zásadní pro úspěch je mít připravený suchý troud, chrastí, březovou kůru atd., cokoliv, co dobře chytne. Samozřejmě papír použít nemůžeš. Jsi určitě zkušený táborník, takže budeš dbát na bezpečnost a zkontroluješ, zda jsi v místě, kde je zapalování ohně bezpečné a povolené. **Pokud jsi kmet, rozděluj oheň 2 různými způsoby.**

## 88. Háčkový hakisák

Malý měkký míček, který má rád pohyb i společenskou zábavu, tak to je celý on, hakisák. **Uháčkuj** si svůj vlastní, vezmi kamarády a užíjte si s tímto neposedou alespoň 15 minut zábavy. Vzájemně si hakisák překopávejte a přehazujte co nejdéle, aniž by vám spadl na zem. Používat můžete všechny části těla kromě rukou (od zápěstí dál). Skvělou inspirací jsou [triky pro začátečníky](#).

Zde najdeš [základy háčkování](#) a návod na [hakisák](#). Spoustu tipů, jak na to, najdeš také na internetu. Nejlepším materiálem na výplň je rýže, můžeš ale použít i menší fazole či experimentovat s jinými výplňovými materiály.

## 89. Hraničář

Staň se na jeden den hraničářem, člověkem, jež v minulosti vykonával službu na hranicích, zajišťoval jejich ochranu a dohlížel na pořádek v pohraničních oblastech. **Putuj s holí a kloboukem po hranici** republiky, kraje, okresu nebo obce. Chceš se dozvědět, kde vlastně končí tvoje rodná hrouda, a nebo vyrazíš až na samotný okraj naší republiky? Vyber si podle toho, co tě láká, můžeš to i kombinovat. Pokud je ti **do 11 let** včetně, ujdí během jednoho dne po hranici **5 km**. Pokud je ti **do 15 let** včetně, ujdí během jednoho dne po hranici **10 km**. A pokud jsi **kmet**, ujdí během jednoho dne **15 km**.

Pečlivě si cestu předem naplánuj. Hranice, které najdeš například v online mapách (mapy.cz apod.), někdy vedou podél cest, silnic nebo podél říček a lesů, pak máš cestu jasnou, často však půjdeš i po nezpevněných cestách skrz lesy, po loukách. Po celou dobu se snaž, co nejlépe kopírovat hranici. Od vytyčené trasy se vzdaluj co nejméně, pouze v případě neprostupného terénu či nepřekonatelných překážek (skála, obora, budova, čerstvě oseté pole...), je obejdi a opět se vrať zpět k naplánované trase. Vymysli a naplánuj si cestu tak, aby ses od opravdové hranice vzdálil/a co nejméně. Do celkové vzdálenosti, která je určena tvé věkové kategorii, nelze počítat žádnou trasu vícekrát, tedy nemůžeš obejít malou vesničku dvakrát dokola.

A samozřejmě nezapomeň na hůl a klobouk. Hůl ať je z přírodního materiálu a vysoká alespoň do úrovně tvých ramen. Klobouk může být stylový, turistický, ale i vypůjčený.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkoly č. 80 **Rozcestníky** a č. 93 **Noční putování**.

## 90. Na kolečkách, ne na kole

Projed' se **na kolečkových bruslích nebo na koloběžce**. Vezmi si přilbu a chrániče, roztoč kola či kolečka a užij si naplno tuhle jarní jízdu. Krajina ubíhá, vítr ve vlasech a každým dalším záběrem cítíš, že cíl je blíž a blíž. Jak je to ještě daleko? Pokud je ti **do 8 let včetně**, ujed' 2 km. Pokud je ti **do 11 let včetně**, ujed' 5 km, pokud je ti **do 15 let včetně**, ujed' 10 km a pokud jsi **kmet**, ujed' 20 km. Naplánovanou trasu zdolej během jednoho výletu. V případě, že se vydáš na výlet na koloběžce, smíš použít pouze klasickou, ne elektrokoloběžku.

## 91. Bobřík mlčení

Bobřík mlčení je výzva, která ti ukáže, jak skvělé je občas jen poslouchat. Tak zavři pusu, otevři uši a vydrž bez mluvení a dalších zvuků daný čas. Kýchnutí, smrknutí nebo nutné zakašlání je povoleno. **Úkol lze plnit pouze ve dne**, ne v noci. Pokud je ti **do 11 let** včetně, vydrž **6 hodin**, pokud je ti **do 15 let** včetně, vydrž **9 hodin** a jsi-li **kmet**, vydrž bez mluvení **12 hodin**. Pokud se zapomeneš

a promluvíš, začni úkol plnit znovu. V době plnění úkolů nesmíš spát či se stranit společnosti (třeba zalézt do pokojíku a číst si, jít se projít sám do lesa apod.). Snaž se, aby tvůj den odpovídal běžnému dni.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č.72 **Neříkej ANO**.

## 92. Guláš nebo bramboračka na ohni

Vaření na ohni je vlastně takové malé dobrodružství. Oheň praská, koření voní a i když se jídlo povede a všechno se sní, vždycky něco zbyde - spousta skvělých vzpomínek. Uvař si na ohni guláš nebo bramboračku. Pokud je ti do 11 let včetně, můžeš spolupracovat ve dvojici, pokud je ti více let, musíš všechno zvládnout sám/a. Jídlo si uvař v kotlíku nebo ešusu a to výhradně bez použití polotovarů a doma předkrájených a předchystaných surovin.

## 93. Noční putování

Vydej se na klidné putování noční krajinou. Vyhlédni si trasu bez světelného osvětlení a podnikni procházku lesem, po louce či podél potoka. Jdi pomalu, zaposlouchej se do zvuků noci, vrzání větví v korunách stromů, šumění vody, pozoruj měsíc a hvězdy nad hlavou.

Můžeš jít s kamarádem, rodičem nebo v menší skupince (max. 4), na cestu si můžeš svítit baterkou. **Děti do 11 let** včetně venku putují **30 minut**, děti **do 15 let** včetně **1 hodinu** a **kmeti 2 hodiny**. Pokud během putování plníš i úkol č. 35 Pozoruj souhvězdí, nepočítej si čas strávený pozorováním hvězd do celkového času tvé pouti.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkoly č. 80 **Rozcestníky** a č. 93 **Hraničář**.

## 94. Po kolena ve vodě

Naše země je prošpikována řekami, potoky, říčkami, jezery, rybníky... zkrátka kde se podíváš je tekoucí či stojatá voda. Voda je život. Užij si tohoto blahodárného živlu, navštiv a smoč své nohy **od chodidel po kolena (včetně kolen) v různých vodních tocích či rybnících, jezerech**. Nohy od chodidel po kolena měj ve vodě namočené **po dobu 15 vteřin**. Můžeš stát, či pokud je vody málo, můžeš si kleknout, otužilci si mohou do vodního toku sednout a ti největší borci si můžou lehnout.

Pokud je ti **do 11 let včetně**, navštiv **5 různých vodních toků**, jezer, rybníků, pokud je ti **do 15 let včetně**, navštiv **10 různých vodních toků**, jezer, rybníků a pokud jsi **kmet**, navštiv **15 různých vodních toků**, jezer, rybníků. Různé vodní toky znamená, že např. ve Vltavě se můžeš smočit pouze jednou, nemůžeš vícekrát na různých místech. Můžeš se, ale smočit v různých přítocích Vltavy, které

mají jiný název (Berounka, Sázava, Lužnice...). Samozřejmě své nohy nekoupej ve studánce s pitnou vodou. Tento úkol nemusíš splnit během jednoho dne.

## 95. Topografické značky

Změť různobarevných čar, bílé a zelené fleky, podivné značky. Pro neznalce jen podivná čmáranice, pro zcestovalého turistu úhledně kreslená mapa. Umět číst v mapě je dovednost, jež správný táborník hravě zvládá. Najít studánku, když čtóra je prázdná, je neocenitelným bonusem.

Vezmi si mapu. Obhlédni topografické značky, které se používají v tištěných mapách a vydej se na výlet. Tvým úkolem je navštívit místa, jež jsou označena těmito mapovými značkami: elektrické vedení, hájovna (myslivna), hrad (zámek, tvrz), hranice CHKO, jeskyně, kaple, kostel, kříž, kulturně pozoruhodné místo, lávka, lyžařský vlek, meteorologická stanice, muzeum (galerie), orientačně důležitý strom, pěšina, pomník, pramen, propast, přírodní zajímavost, řeka s mostem, studna, ubytovna, veřejné koupaliště, veřejné tábořiště, zřícenina hradu, železniční stanice.

Pokud je ti do **11 let včetně, navštiv 10 míst** označených topografickou značkou ze seznamu, pokud je ti do **15 let včetně, navštiv 15 míst** a pokud jsi **kmet, navštiv 20 míst**. Místa nemusíš obejít během jednoho dne.

## 96. Zapoj kamaráda do Hořcové výzvy

Hořcovou výzvu zná snad celá naše země, ale ne všichni se do ní aktivně zapojili. Najdi kamaráda, který **není hráčem Hořcové výzvy ani není z tvé rodiny či oddílu**, představ mu Hořcovou výzvu a společně splňte jeden z níže uvedených úkolů.

Úkol č. 72 Neříkej ANO, č. 78 Ledové sprchování, č. 80 Rozcestníky, č. 82 Spaní pod širákem, č. 83 Kostely a kapličky, č. 89 Hraničář, č. 90 Na kolečkách ne na kole, č. 91 Bobřík mlčení, č. 93 Noční putování, č. 98 Cyklovýlet, č. 100 Bez techniky.

**Úkol musíte celý splnit společně ve stejnou dobu.** Není možno například u Bobříku mlčení plnit v různé dny či navštívit kostel v různých dnech. Ledové sprchování (tento úkol samozřejmě plní každý sám ve své koupelně, ale ve stejný den).

## 97. Uličník

Prošmejdi město křížem krážem, všímej si názvů ulic, které jsou označené smaltovanou cedulí nebo směrovkou a pečlivě si je zapisuj. V tomto úkolu se ti to bude hodit. Pokud cedule ani směrovka v ulici není, název ulice nalezněš v mapě. Tak hurá do ulic!

Tvým úkolem je **najít a projít se ve 25 ulicích**, které začínají **na různá počáteční písmena** a **2 ulice začínající na různou číslici**. Česká abeceda má bez háček a čárek 26 písmen, ty však můžeš použít i písmena s diakritikou, tedy s háčky a čárkami, máš tedy k dispozici 42 písmen. Počítej si pouze ulice. Názvy náměstí či názvy částí obcí... nelze použít.

Ulice můžeš navštěvovat na přeskáčku, nemusíš jít podle abecedy. Pokud nenajdeš všechny v jedné obci, vydej se na průzkum měst okolních. Aby sis mohl/a ulici uznat, **projdi se v ní pěšky minimálně 50 metrů**. Auto při tomto úkolu nech odpočívat před domem, vydej se pěšky, případně na kole či koloběžce, ale v ulici se vždy projdi po svých.

Tento úkol nemusíš splnit během jednoho dne. Pokud jsi **kmet**, projdi v rámci úkolu 4 ulice, které jsou pojmenované podle lokálního hrdiny či osobnosti, o které něco víš, nebo si o ní něco zjistí.

*Příklad započítávání ulic: **K**řížná, **Z**a Drahou, **L**uční, **M**ostní, **Č**apkova, **Z**ahradní (ulici Zahradní si nepočítej, ulici na Z už máš).*

## 98. Cyklovýlet

V jednom z letošních úkolů se praví, že nejkrásnější pohled na svět je prý z koňského sedla. Možná už jsi to vyskoušel/a, ale co takhle vydat se na vyjížd'ku krajinou a poznávat krásy naší země ze sedla kola? Pokud je ti **do 11 let včetně**, ujed' **20 km**, pokud je ti **do 15 let včetně**, tak **40 km** a pokud jsi **kmet**, ujed' **80 km**. Naplánovanou trasu zdolej během jednoho výletu (jednoho dne). Cíl tvé trasy ať je ve stejné nebo vyšší nadmořské výšce než start. Výlet samozřejmě podnikni na klasickém kole se svým vlastním pohonem, ne na elektrokole.

## 99. Piknik pod rozkvetlým stromem

V dalekém Japonsku se na přelomu března a dubna slaví tradiční svátek Hanami. Lidé pořádají pikniky pod rozkvetlými stromy sakur, zpívají, jedí tradiční japonské pokrmy a především obdivují pomíjivost květů, jež jen na krátkou chvíli rozvinou svou jemnou krásu.

**Společně s minimálně 10 kamarády uspořádejte piknik pod rozkvetlým stromem.** Tento strom hledej ve veřejné zeleni, v parku, zkrátka na hezkém místě ve vaší obci. Přineste si deku, košík, jídlo, hudební nástroje... Alespoň **30 minut** se společně povalujte na dece, povídejte si, zpívejte, pochutnávejte na dobrotách... a hlavně si užívejte krásné jarní pohody pod rozkvetlým stromem.

## 100. Bez techniky

Vyzkoušej si, jaké to je bez moderních technologií. Po dobu **24 hodin** se vyvaruj používání jakékoliv osobní techniky, využívané pro zábavu a komunikaci (mobilní



telefon, smartphone, tablet, notebook, počítač, chytré hodiny...zkrátka veškerá technika s elektronickým displejem). Odlož telefon, nezapínej počítač ani televizi, sundej si chytré hodinky... Čas bez techniky můžeš strávit na výletě v přírodě, číst si, hrát deskové hry... Pokud se vydáš na výlet, pečlivě si vše připrav. Sežeň si papírovou mapu, vypiš si odjezdy a příjezdy vlaků, kup si papírovou jízdenku, vem si s sebou klasické hodinky. Mobilní telefon není možné použít ani při placení, focení, zjišťování odjezdů vlaků... Samozřejmě není možné si půjčit telefon ani od kamarádů či prohlížet fotky na jejich telefonu. Tento úkol je za 5 bodů, tedy Velká výzva, **zvaž, kdy jsi schopen se na 24 hodin vzdát veškeré osobní techniky**, není možné ji používat ani v rámci školy či práce.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č.86 **Jako za starých časů**.