



Úkoly Hořcová výzva 2023

Úkoly za 1 bod

1. Hořec z přírodnin

V dubnu se horská luka začínají modrat krásně rozkvetlými hořci. Tato rostlina je v našich krajích však vzácná a ne každý ji spatří. **Vytvoř originální hořec z přírodnin dle své fantazie v blízkosti některé z turistických tras**, aby kolemjdoucí turisty potěšil pohled na něj. Velikost hořce by měla být **alespoň 50 cm na výšku** a na vytvoření použij pouze přírodní materiály (dřevo, rostliny, písek, kamínky, uschlá stébla trávy...). Pochlubit se svým výtvořem můžeš na Facebooku ve skupině "[tomíci a Hořcová výzva](#)".

2. Ulity

Najdi prázdné hlemýždí ulity. Pokud je ti do 11 let včetně, najdi 2 ulity. Pokud je ti do 15 let včetně, najdi 5 ulit, pokud jsi kmet, najdi ulit 7. Všechny ulity musí být úplné, bez většího poškození nebo velkých prasklin. Na velikosti nebo barvě nezáleží.

3. Bunkr

Doma nebo třeba u kamaráda si postav skryš, bunkr. Zkontroluj, aby do něj nikde nepronikalo světlo a vydrž v něm 1 hodinu. Můžeš mít u sebe baterku, číst si, povídat si, hrát si nebo třeba plnit další úkoly z Hořcové výzvy. Do svého bunkru můžeš pozvat i kamaráda a povídat si s ním.

4. Dopis do budoucnosti

Napiš si sám sobě dopis (dlouhý alespoň na 1 stránku A5). Dej ho do obálky a na ni napiš svoje jméno, známka ani adresa není nutná. Dopis někde ukryj na minimálně 1 rok, dříve ho otevřít nemůžeš. Po uplynutí této doby jej otevři a přečti si. Pokud na něj zapomeneš, nezoufej, s každým rokem získává ještě větší hodnotu. Splnění úkolu si ale samozřejmě zapiš hned po umístění dopisu na dané místo.

5. Pobyt na stromě

Vylez opatrně na strom do výšky 2 metrů a vydrž tam 15 minut, pokud jsi kmet tak 30 minut. Můžeš pozorovat, co se děje v koruně stromu anebo naopak pod tebou. Snaž se, abys byl nenápadný, jako je třeba Veverk Joachim z časopisu Tomík.

6. Tomický kvíz

Jsi správný tomík? Oplýváš znalostmi nejen o Asociaci TOM, ale hravě zvládáš i další tábornické znalosti? V tom případě se směle pusť do tomického kvízu, který nalezneš zde: <https://forms.gle/nmZX5owxLkKjZYKW9>.

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 určitě lepší.

Po úspěšném zvládnutí kvízu 3x radostně vyskoč, zvolej: „Jupí, jsem správný tomík!!!“ a úkol si zapiš.

7. Uvař a ozdob pudink

Sladkou dobrotu uvaříš během pár minut. Stačí pudinkový prášek, mléko a trochu cukru. A pak ingredience na zdobení. Výtvořem se můžeš pochlubit ostatním na Facebooku a také nabídnout k ochutnání svým blízkým.

8. Podívej se na film o tomících

Tomíci oslavili v roce 2021 výročí 30 let. K této příležitosti natočili pěkný film, který ukazuje, co všechno děláme a co umíme. Podívej se na celý dokument. Třeba v něm najdeš zmínku i o tvém oddíle. Zde je odkaz: <https://youtu.be/Kj5r7zooi0E>

9. Divoká kuchařka

Vyjdí si na procházku do přírody a **nasbírej si divoké rostliny** do salátu, na kterém si pak pochutnáš. Svěží jarní listky jsou šťavnaté a plné minerálů. Rostliny sbírej **na čistých, zdravých stanovištích a jen takové, které bezpečně poznáš**.

Do salátu můžeš použít kopřivu (spařenou), list pampelišky, česnáček, květ sedmikrásky, jitrocel, kontryhel, jetel, květ fialky a mnoho dalších. Úkol si můžeš zapsat, až si na salátu pochutnáš.

Jsi-li kmet použij divoké rostliny do tří různých jídel. Mladé šťavnaté listy můžeš použít do salátu, polévky, špenátu, rizota, pomazánky, nádivky..., květy jarních rostlin lze dozdobit dorty, moučníky, pudinky...

10. Rozjímání v lese či na louce

Najdi si pěkné místo v lese či na louce, kde budeš sám/a a nebude tě nikdo rušit. Lehni si do trávy či jehličí a pozoruj 30 minut, co se děje nad tebou. Pokud je mokro, klidně se podlož karimatkou, ale hlavně rozjíměj - plující oblaka, pohupující větve stromů...To vše ti posílá jedinou zprávu, buď tady a teď jen ty a příroda. Odpočívej a naslouchej cvrlikání hmyzu či zpěvu ptáků. Pokud ti 30 minut nestačí, klidně si přidej.

11. Rodokmen

Pobav se s rodiči či prarodiči a sestav si svůj rodokmen až po prababičku a pradědu v otcovské i matčině linii.

Víš například, jakou práci zastával tvůj děda, praděda a jejich manželky?

12. Masér

Udělej někomu příjemnou masáž. Maminka, tatínek, babička nebo kamarádi určitě nebudou proti. Masáž by měla trvat minimálně 15 minut. Hmaty nejsou složité, buď kreativní :-). Můžeš masírovat záda, šíji, obličej, chodidla, ruce atd. Dbej na to, aby masáž tvému "klientovi" byla příjemná.

Pokud se chceš inspirovat u odborníků, můžeš na: <https://www.youtube.com/watch?v=Z2neSESLRqo>

13. Íšrp, íšrp

Nalad' své hlasivky a zazpívej z paměti bez chyby písničku Prší, prší pozpátku.

„Íšrp, íšrp nej se ejel, mak ukčínok emedejop, emedejop an akul, ža akčakuk ákukaz“.

Při tvé hudební produkci tě musí poslouchat minimálně 2 kamarádi a tuto píseň samozřejmě můžeš **zpívat pouze venku za deště**. Při zpěvu samozřejmě není dovoleno používat jakýchkoliv taháků. Takže z paměti, přátelé.

Kmeti si pro splnění úkolu zapějí i druhou sloku: „Akčakuk žu alakukaz, ám aknenap alakalpaz, okčakuk žu jekuken, ám oknenap jekalpen.“

14. Panák nebo guma

Dohodni se s kamarády nebo rodiči, co budete hrát, a domluvte si společně pravidla. Buď si na asfalt nakreslete křídou panáka nebo si naopak někde venku natáhněte (minimálně ve 3 lidech) gumu a domluvte skákačí sestavu. Skákání panáka nebo gumy se věnujte alespoň 20 min.

Maminky a tatínkové vám rádi vysvětlí, jak se tyto hry z jejich dětství, hrály. Přesná pravidla her jsou např. na: <https://www.retrohrani.cz/guma/> nebo <https://www.retrohrani.cz/panak/skolka/>

15. Točí se točí

Jaro už je tady a kolařská sezóna v plném proudu. Aby se kola správně točila a dobře se ti šlapalo, je potřeba kolo seřídít, promazat, napumpovat... Svě kolo řádně umyj a seříd'. Pokud kolo nemáš, pomozs údržbou kola například starší sousedce či sousedovi, babičce, dědovi,...

Můžeš se důkladně věnovat i své koloběžce.

16. Červené a bílé auto

Vyzkoušej si, jak rychle dokážeš reagovat při zhlédnutí momentu, který chceš zachytit na fotoaparát. Vyfoť fotku, na které bude zároveň červené a bílé auto. Obě auta musí být jedoucí. Fotografii jako důkaz vidět nepotřebujeme, hrajeme přeci fair play. Stačí, když se fotkou pochlubíš někomu z kamarádů. Pokud ti fotku pochválí, aniž bys ho k tomu vybídl, úkol si uznej.

17. Večeře bez rukou

Na talíř si nachystej velice dobrou večeři, kterou bys v běžný den nepohrdl a máš na ni chuť, a potom ji sněz bez pomoci rukou pouze ústy. Zkrátka se navečeříš jako kočka nebo pes.

Úkol je splněn, pokud kompletně vyčistíš talíř. Pokud budeš mít už plné břicho, večeři nedojídej, ale poté si už nesmíš až do ulehnutí (usnutí) nic dalšího vzít.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 73 **Příprav vařenou večeři nebo oběd pro celou rodinu.**

18. Jede trakař

Zdolej ve dvojici se svým kamarádem na způsob trakaře určenou vzdálenost dle své kategorie. Během jízdy se můžete střídat. Děti do 11 let včetně 100 metrů, děti do 15 let včetně 250 metrů, kmeti 500 metrů.

19. Indiáni!!!

Vyrob si indiánskou čelenku (např. pruh látky a papírová pera) a 15 minut si hraj na indiána. Indiánský pokřik, tanec, jízda na koni, plížení, ... no však to znáš. Musí tě při tom vidět minimálně 5 cizích lidí.

Pokud tě při hraní ani po 15 minutách 5 cizích lidí neuvidí, klidně své indiánství protáhni, do doby, než budeš spatřen dostatečným počtem lidí.

Můžeš to vyšperkovat i barvami na obličej nebo kostýmem, ale nemusíš.

Úkoly za 2 body

20. Větrníky

Vyrob z papíru 3 funkční větrníky různých velikostí. Pěkně je vyzdob, pokresli, pomaluj... a za větrného počasí je nechej otáčet se na větru.

Inspirovat se můžeš třeba zde <https://www.aladine.cz/papirovy-vetrnik-p38634/>

21. Kouzelný hřebík

Vem si kladivo, hřebík (alespoň 5 cm dlouhý) a kleště. Zatluč hřebík do dřeva/prkénka a pak ho zase kleštěma vytáhni. Hřebík musí být zatlučený tak, aby šel znovu vytáhnout. Tedy v některých případech bude nutné nechat lehounce koukat hlavičku (do 1 cm), abys hřebík dokázal/a zase kleštěmi vytáhnout. Pokud se zohne, je nutné ho kladivem zase vyťukat do rovna.

Pokud je ti do 11 let včetně, ten samý hřebík pak zatluč ještě jednou (tedy dvakrát po sobě).

Pokud je ti do 15 let včetně, zatluč hřebík takto třikrát.

Pokud jsi kmet, zatluč hřebík dohromady 5krát.

Na konci úkolu musí být hřebík zase připravený k použití, tedy vytažený a rovný.

22. Lavičkový povaleč

Během jednoho dne poseď alespoň na 30 různých lavičkách, na každé minimálně 1 minutu, při které se můžeš kochat okolím, klábosit s přísedícím či třeba krmit holuby.

23. Voskovaný ubrousek

Zabalenou svačinu si nosíš každý den do školy, možná i do práce, ale určitě v batohu na výlet. Vyrob si svůj vlastní originální obal - voskovaný ubrousek, který můžeš opakovaně použít a nahradí plastové pytlíky nebolobal.

Budeš potřebovat cca 40 x 40 cm velký kus bavlněné látky, který posypeš nastrohaným včelím voskem. V troubě se na 100°C na plechu s pečícím papírem vosk rozpustí a zapeče za 1- 2 minuty. Pak už jen stěrkou rozprostři vosk do všech stran a nech vychladnout. A je hotovo! Ostatní ti tento eko doplněk budou závidět.

Samozřejmě můžeš použít i další postupy, jak ubrousek vyrobit. Například vosk do ubrousku lze zažehlit přes pečící papír.

Aby sis úkol mohl/a uznat, musíš ubrousek alespoň 1x použít (ve škole, na výletě apod.), tedy mít v něm zabalenou svačinu.

24. Čistá voda

Lidem dříve také 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... pouze čistou vodu. Jíst samozřejmě můžeš.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 82 **Bez cukru** a zapsat si jej můžeš až následující den, po úplném splnění úkolu.

25. Kouzelník

Nauč se kouzelnický trik a předved' ho postupně 3 lidem. Tedy třikrát za sebou. Pokud již nějaké kouzla umíš z dřívější doby, je nutné se naučit úplně nové kouzlo.

26. Ranní ptáče

Vstávej nejpozději v 6:00 a začni fungovat. Spát můžeš jít až večer. Děti do 15 let včetně dva dny po sobě, kmeti 4 dny po sobě.

27. 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 šmigrustu oslníš. Splněno máš, až když opravdu někoho s koledou vykoleduješ.

Pokud jsi holka, ozdob 5 vajíček nějakým netradičním způsobem, který běžně nepoužíváš. Tedy pokud každý rok barvíš koupennými barvami a lepší samolepky, obarvi dalších 5 vajíček například v cibuli a dozdob vyškrabováním. Nebo vyzkoušej zdobení voskem atd. Vyzkoušej prostě novou techniku zdobení vajíček, kterou jsi nikdy nedělala, ideálně pokud bude i tradiční.

Úkol si můžeš zapsat jako splněný, až o Velikonočním pondělí 10. 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. Holky zdobit vajíčka mohou také i po Velikonocích.

28. Pošli to dál

Prošmejdi svou šatní skříň, knihovnu, truhlu s hračkami..., jistě mezi spoustou věcí najdeš takové, které již delší dobu nepoužíváš. Daruj tyto věci na dobročinné účely, např. oblečení a hračky do charity, knihy do knihovny či knihobudky. V mnoha městech už existují ReUse centra, kam můžeš věnovat věci pro domácnost - starší nádobí, dekorace, hračky, sportovní pomůcky atd. Vždy si předem zjistit, co jednotlivé organizace nebo centra shromažďují a co nechtějí. Starší 18 let mohou také bezplatně darovat plazmu či krev.

29. Ručně malovaný pohled

Nakresli pohled, připoj pár milých slov a pošli jej někomu z jiného oddílu zapojeného do Hořcové výzvy. Můžeš jej poslat svému kamarádovi, pokud znáš adresu, nebo celému oddílu popřát hodně štěstí při plnění hořcových úkolů.

Adresy najdeš níže. Zkus vybrat klidně oddíl z jiné části republiky nebo třeba oddíl, který je na tom v Hořcové výzvě skoro tak, jako vy! Přání všeho dobrého je jistě potěší.

- TOM Kadet - Lenka Skrbková, Slavíkov 9, 549 41 Horní Radechová
- TOM Hraboši - TOM Hraboši, K Rybníku 212/20a, 500 02 Hradec Králové
- TOM Dakoti - Darek Janovský, Stružnice 23, 470 02 Česká Lípa
- TOM Delfíni - TOM 408 Delfíni Brno, Pavel Pakosta, Grohova 115/19, 602 00 Brno
- TOM Chippewa - Zdeněk Šmída, Slovanka 1350, 470 01 Česká Lípa
- TOM Tuři - Soňa Rokytová, Kyselovská 78, 783 01 Olomouc 18
- TOM Práčata - Karel Snětina, Rapšach 88, 378 07 Rapšach
- TOM Oftalmo - TOM 20203 Oftalmo, Mikuláškovo náměstí 6, 625 00 Brno - Starý Lískovec
- TOM Orion Liberec - Jakub Marcinka, Březnická 611, 460 08 Liberec 8
- TOM 1419 - Kateřina Rafajová, Nádražní 1416, 765 02 Otrokovice
- TOM S.T.A.N. - Barbora Brejlová, Pavla Beneše 12, 19900 Praha 9
- TOM Zlaté šípy - Jiří Palát, Zd. Fibicha 1203, 757 01 Valašské Meziříčí
- TOM Robinsoni - TOM Robinsoni, Ondřej Vach, Budovcova 1151/74, 290 01 Poděbrady
- TOM KAM - Jiří Šnapka, Asociace TOM ČR, TOM 19070 KAM, K Fojtství 65, 739 42 Chlebovice
- TOM Špacírek - Jiří Procházka, Na Severním sídlišti I/645, 264 01 Sedlčany
- TOM Medvědí stopa - TOM Medvědí stopa, Tyršova 1556, 769 01 Holešov
- TOM Gaudium - TOM Gaudium, Zahradní 100, 257 91 Sedlec-Prčice
- TOM Stopaři Kovářská - Martina Zdiarská, Hřbitovní 451, 431 86 Kovářská
- TOM Magneti - Jakub Kopecký, Zítova 878, 471 14 Kamenický Šenov
- TOM Světlušky - Aneta Šiklová, Šikmá 2373/10, 130 00 Praha 3
- TOM Myšáci - Hana Střiteská, Kelč 207, 756 43 Kelč

- TOM Bobr - TOM Bobr, U Přívozu 970, Závodí, 266 01 Beroun
- TOM Skorci - Gabriela Hučíková, Bratří Hlaviců 146, 755 01 Vsetín
- TOM Veverk - Veronika Předotová, Průhon 41/600, 250 02 Stará Boleslav
- TOM Čmoudík - TOM Čmoudík, Svornosti 29/a, 700 30 Ostrava - Zábřeh
- TOM Třicítka a Dvojka - Barbora Kubů, K Průmstavu 1192, 107 00, Praha 10 - Dubeč
- TOM Tuláci Štětí - Josef Veselý, Litoměřická 502, 411 08 Štětí
- TOM Stopaři Jirkov - TOM 1918 Stopaři, Školní 1727, 431 11 Jirkov
- TOM Sotůrek - A-TOM Sotůrek, Ruská 18, 506 01 Jičín
- TOM Oslíci - Miroslav Valčík - TOM 20209 Oslíci Lednice, Zámek 2, 691 44 Lednice
- TOM Nivnice - Jiří Miškar, Brodská 876, 687 51 Nivnice
- TOM Jeleni - TOM Jeleni, Primáře Kareše 608, 264 01 Sedlčany
- TOM Žlutý kvítek - Žlutý kvítek Palkovice, Palkovice 142, 739 41 Palkovice
- TOM Perličky - DDM Vikýř, Podhorská 49, 466 01 Jablonec nad Nisou
- TOM Klub lesní moudrosti - Klub lesní moudrosti, Jungmannova 665, 413 01 Roudnice n. Lab.
- TOM Sirius - TOM Sirius, Žleby 297/14, 725 28 Ostrava
- TOM Táborníci - Josef Šimůnek, Jeseniova 858/155, 130 00 Praha 3
- TOM Pawnee - TOM Pawnee, Pod Zábřehem 1503, 768 61 Bystřice pod Hostýnem
- TOM Turisták - Dan Polanský, Komenského náměstí 604, 665 01 Rosice
- TOM Klubka - TOM Klubka, Frýdecká 338, 739 34 Šenov
- TOM Skřítci - TOM 20904 Skřítci, Marie Hörlová, Líšňany 85, 330 35 Líšňany
- TOM Sojčata - Konvalinkovi, Skalická 168, 411 41 Žitenice
- TOM Lotři - TOM Lotři, Nám. Čs. Armády 110, 549 31 Hronov
- TOM Soptíci - TOM Soptíci, Sídliště 1271, 768 61 Bystřice pod Hostýnem
- TOM Roháči - Petr Soukup, K Rovinám 1724, 273 09 Kladno
- TOM Lesani - Kamila Štěrbová, Kosmonautů 618/31, 734 01 Karviná
- TOM Hyperion - Iva Mathlouthi, Motýlí 46, 326 00 Plzeň
- TOM Čtverka - Karel Karásek, Tasovice 158, 671 25 Tasovice
- TOM Tuláci Frýdek-Místek - TOM Tuláci Frýdek-Místek, Palkovická 418, 738 01 Frýdek-Místek
- TOM Radotín - Eliška Košťálová, Pod Lahovskou 6, 153 00 Praha 5 - Radotín
- TOM Hroši - Jana Minaříková, Revoluční 608, 356 35 Chodov
- TOM Vltavský paprsek - Turistická základna, Ke Koupališti 182/39, 278 01 Kralupy nad Vltavou
- Junák Veverky Městec Králové - Radka Múnichová, Nerudova 235, 289 03 Městec Králové
- TOM Divočáci - Karolína Tkáčová, Pstruží 44, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí
- TOM Orion Hlučín - Jiří Kindšura, Gen. Svobody 231/4, 748 01 Hlučín
- TOM Jestřábi Praha - TOM Jestřábi, U Transformátoru 761/2, 10700 Praha - Dubeč
- TOM KADAO - Tomáš Weicht, Dostojevského 14, 746 01 Opava
- TOM Kamarádi - Karolína Získalová, Výstavní 1005, 395 01 Pacov
- TOM BVÚ - Jiří Rilko, Křišťanova 1049/15, 702 00 Ostrava – Přívoz
- TOM Ještěrky - TOM Ještěrky, Jičínská 274, 741 01 Nový Jičín
- TOM K.T.O. - TOM 4338 K.T.O., Anežka Tichá, Dvořákova 2265/24, 702 00 Ostrava
- TOM Vejři - TOM Vejři, Dlouhá 1057/17, 410 02 Lovosice
- TOM Kulíšci - Marie Hedlová, Čechova 904, 252 63 Roztoky
- TOM Lysáci - Žídkovi, Malenovice 247, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí
- TOM Sihasapa - Asociace TOM ČR, TOM 20607 SIHASAPA, Na Mýtě 1556/10, 700 30 Ostrava
- TOM Úhlava - TOM Úhlava, V Brance 1344, 334 01 Přeštice
- TOM Maracaibo - Asociace TOM ČR, TOM 1303 Maracaibo, Lípová 87, 739 61 Třinec
- TOM Sluníčka - Jana Kuříková, Sovova 53/4, 412 01 Litoměřice

30. Voda nad zlato

Osprchuj se nebo se vykoupej ve vaně a všechnu vodu, kterou použiješ, využij znovu. Můžeš jí třeba zalít zahradu, strom před domem, zalít květiny (samozřejmě voda bez mýdla a šamponu), opláchnout kolo na dvorku, spláchnout záchod... jistě najdeš mnoho způsobů, jak vodu ještě jednou využít.

Takto s vodou zacházej 3 dny, dny nemusí být v řadě po sobě.

31. Nákup jako dobrý skutek

Nabídní babičce, dědovi nebo starším sousedům, že jim dojdeš na nákup. Nezapomeň si v obchodě vzít účtenku, abyste se na konci vyrovnali správně s penězi. Pokud jsi mladší, můžou ti s nákupem pomoci rodiče.

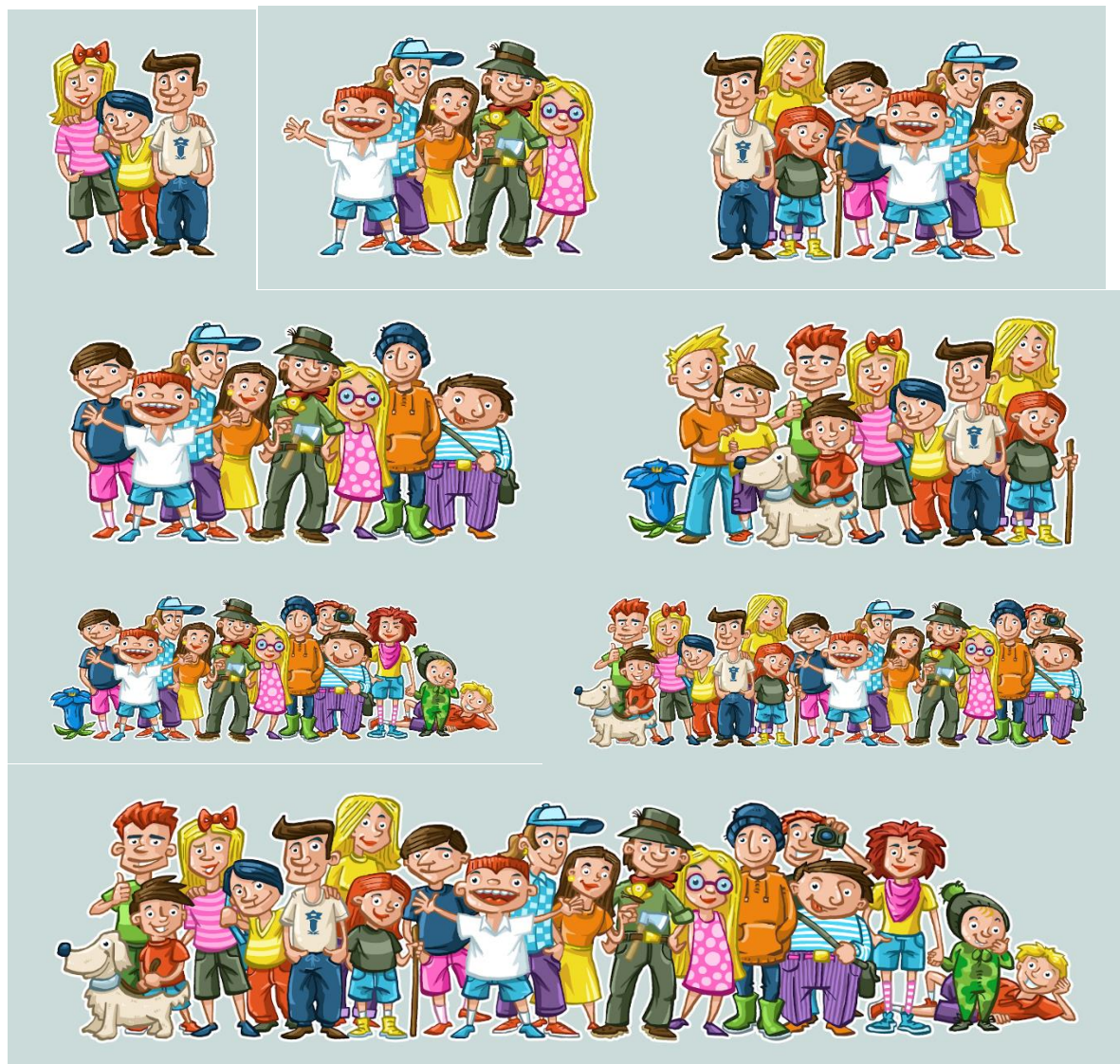
Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 33 **Nákup bez igelitových pytlíků**.

32. Živý obraz

Zapomeň na televizi, pojď se bavit jako naši prapředci! Vytvoř spolu s kamarády neuvěřitelný živý obraz. Napodob úvodní skupinový obrázek Hořcové výzvy! Níže jej najdeš také, a to v několika modifikacích. Sežeň další tomíky a sestavte živý obraz k nerozeznání od originálu - snažte se dodržet rozmístění postav, barvy triček, gesta, zvířata.

Jako originální obrázek vyber ten, který odpovídá počtu vaší skupiny. Pokud jsi sám, vyfot se minimálně ve 3 lidech (s kamarády, rodiči atd.).

V každém případě se těšíme na fotku, pochlub se na Facebooku ve skupině "[tomíci a Hořcová výzva](#)" či pošli na mail horcovavyzva@a-tom.cz. Na email pošli pouze fotku, pokud jste vytvořili skupinový obraz s více jak 12 lidmi.





33. Nákup bez igelitových pytlíků

Jdi 3x nakoupit běžný rodinný nákup s rodiči nebo samostatně a nepřines domů žádný igelitový pytlík ani tašku. Obecně se snaž mít v nákupu co nejméně plastových obalů (zelenina, šunka, ...). Nákup by měl obsahovat minimálně 10 různých potravin.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 31 **Nákup jako dobrý skutek**.

34. Góóóóó

Fotbal, neboli kopaná, je kolektivní míčová hra, která je nejpopulárnějším kolektivním sportem na světě.

Fanoušek (fanyнка) je osoba projevující náklonnost k určitému subjektu (např. sportovnímu týmu), který podporuje a doufá v jeho úspěchy a rozvoj.

Zdroj: wikipedie

Připrav si své hlasivky a vydej se na fotbalové utkání. Zda si vybereš první ligu či okresní přebor je jen na tobě. **Sleduj zápas** po celou dobu jeho trvání a **aktivně fandi** jednomu nebo klidně i oběma týmům minimálně 15 minut.

Pokud nejsi zrovna fotbalový fanda, můžeš navštívit zápas i v jiném kolektivním sportu.

35. Dej staré věci nový smysl

Popuť uzdu své kreativitě a dej staré věci nový smysl. Prošmejdi sklep, půdu, komoru, projdi doma věci určené k vyhození a popřemýšlej, jakým způsobem by se daly opět využít. Zrecykluj starou věc a vytvoř z ní novou, kterou zkrášlíš svůj domov či budeš aktivně využívat. Fantazii se meze nekladou.

Novou věc aktivně použij nebo věnuj jako dárek, až poté si úkol запиš jako splněný.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 51 **Vlastní miska**.

36. Posezení na pařezu

Najdi si v lese či na mýtině krásný pařez a pobuď na něm: děti do 15 let včetně 30 minut, kmeti 1 hodinu.

37. Nauč kamaráda uvázat uzel

Nauč kamaráda (klidně i cizího člověka), který to neumí, uvázat pár základních uzlů. Děti do 11 let včetně 1 uzel, děti do 15 let včetně 2 uzly a kmeti 3 uzly.

Základní jsou tyto: lodní smyčka, ambulantní spojka, škotový uzel, rybářská spojka, zkracovačka a dračí smyčka). Pokud jsi ale specialista a kamarád je šikovný, vyber si klidně nějaký jiný libovolný uzel. Inspiruj se na

<http://uzly.8u.cz/index.php?jq=0&fce=ls&subfce=All#>.

38. Ginkgo biloba

Najdi a seber list jinanu dvoulaločného (latinsky Ginkgo biloba). Možná to nebude jednoduché, ale dívej se pozorně kolem sebe. Také možná bude nutné vyčkat až do května.

Víš, že ginkgo je symbolem japonského hlavního města Tokia?

39. Putovní kamínky

Možná takové pěkné malované kamínky už znáš. Bývají položené na zajímavých místech, ať už ve městě, podél cest nebo na rozhlednách atd. **Vyrob takové 3 svoje kamínky.** Co třeba na nich ztvárnit Hořcovou výzvu nebo jinak označit tomíky? Maluj samozřejmě, co chceš. Kamínky pak polož na tebou vybraná viditelná a bezpečná místa, aby je mohl najít někdo jiný a radovat se z nich.

Pokud jsi zvědavý, kdo kamínek našel a kam putuje, můžeš na kamínek připsat svoje PSČ a název Facebookové skupiny “Kamínky” a pak tuto skupinu sleduj.

Úkol si označ jako splněný, až když kamínky umístíš na konkrétním místě. Na pomalování kamínku se používají akrylové barvy a fixy, dobře drží například progresky. Pokud nemáš, můžeš použít i obyčejné pastelky atd.

40. Vypěstuj fazoli ze semínka

Zasaď semínko fazole, pozoruj její růst a až doroste minimálně do výše 20 cm, vyfoť ji s přiloženým pravítkem. Se svým výpěstkem se můžeš pochlubit na Facebooku ve skupině “tomíci a Hořcová výzva” nebo porovnat své zahrádkářské umění s kamarády na oddílové schůzce.

Pro pěstování můžeš použít jakoukoli odrůdu fazole, zasadit ji do květináče, do záhonu, doma, na balkóně, ve stínu, na slunci, nechat ji předklíčit, přihnójovat, nebo jich vysadit více a čekat, které se bude dařit nejlépe.

Ti z vás, kteří si budou chtít ukrátit dlouhou chvíli při čekání na další přírůstky rostliny můžou o celém procesu natočit časosběrný dokument.

41. Stínové divadlo

Přichystej si představení pro své rodiče či kamarády. Vymysli si scénář a sehraj krátký příběh jako stínové divadlo v délce minimálně 2 minuty a pro nejméně 2 diváky. Využít můžeš celé své tělo, pouze své prsty na ruce nebo si vytvořit své vlastní stínové loutky.

42. Vyrob pexeso

Vyrob si vlastnoruční pexeso, děti do 15 let včetně 10 dvojic, kmeti 16 dvojic. Kartičky, ať jsou pomalované oboustranně. Abys měl splněno, pexeso si následně s rodiči či kamarády zahraj.

43. Navštiv babičku či dědečka

Zajdi na návštěvu za babičkou, dědečkem, tetou, strýcem nebo třeba starším sousedem a popovídej si s nimi. Nechej si vyprávět, jak žili, když byli malí, jak vypadalo město, když byli dětmi a jak moc se toho změnilo. Možná se dozvíš zajímavé historky ze života svých předků, nebo ti poodhalí tajemství minulosti tvého rodného města.

44. Oční cvičení

Procvič své oči! Nejen naše tělo, ale i oční svaly jsou občas lenivé a je třeba je protáhnout. Prováděj oční cvičení 6 dní po sobě. Cviky nalezneš níže.

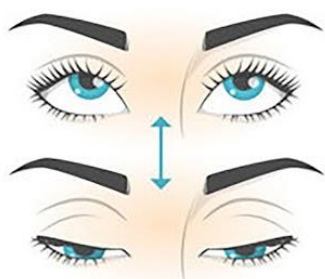
Díky očím získáváme z okolního světa nejvíce informací.

Občas jsou však naše oči unavené a přetažené.

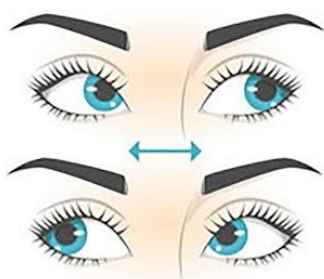
Uvolněte se a vyzkoušejte si pár cviků na protažení očních svalů.

Na začátku cvičení zavřete na 2 minuty oči.

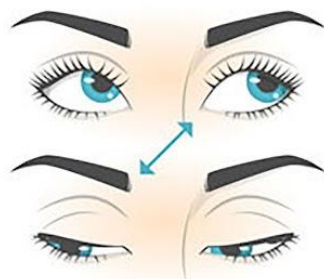
Mezi jednotlivými cviky vždy na 5 až 10 vteřin oči zavřete a uvolněte.



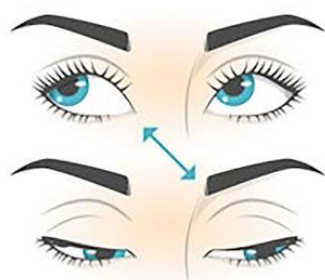
10x se podívejte
nahoru a dolů



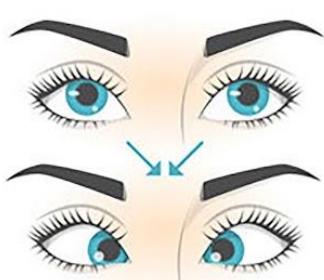
10x se podívejte
doprava a doleva



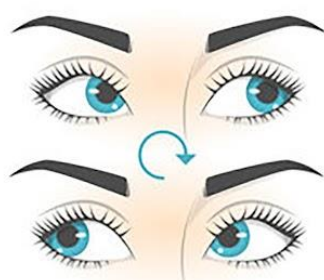
10x se podívejte
do úhlopříčky



10x se podívejte
do úhlopříčky



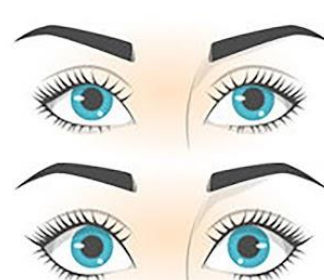
10x dejte
oči k sobě



10x zakružte
očima doprava



10x zakružte
očima doleva



10x ostřete střídavě
na dálku a blízku



10x zamrkejte

Po cvičení si oči zakryjte dlaněmi a nechte na chvíli odpočinout.

Úkoly za 3 body

45. Kanálník

Vydej se na putování městem (není podmínkou) a během výletu šlápní na 300 kanálů. Kanály se nesmí opakovat. Menším s počítáním pomohou starší. Mezi kanály můžeš počítat i kovové uzávěry vody či plynu.

Dávej pozor, jsi blízko lidí a hlavně aut, vždy se pečlivě rozhlédni, abys náhle nikomu nevešel do cesty.

46. Spaní na návštěvě na neobvyklém místě

Spát doma ve vlastní posteli to jistě děláš každou noc. Vyzkoušej si jeden den spát na neobvyklém místě, ovšem **ne doma, ale na návštěvě**. Můžeš přespát třeba u babičky a dědy, kamaráda, souseda... Ustlat si můžeš třeba na balkóně, ve spíži, na půdě, ve vaně či pod kuchyňským stolem.

47. Divoké lano

Budeš potřebovat 2 pomocníky a delší lano. Lano 2 lidé roztočí (do tvaru míče na rugby) a ty pod ním proběhni. Nesmíš o lano zavadit, zastavit ho nebo se jakkoliv do něj zamotat.

Pokud je ti do 11 let včetně, podběhni ho čistě 20krát za sebou. Pokud je ti 12 let a více, podběhni čistě 40krát. Pokud jsi kmet, podběhni 60krát.

48. Most ze špejlí

Zkonstruuješ ze špejlí most, který udrží sklenici vody (cca 200 ml). Na spojení špejlí můžeš použít provázky a nebo lepidlo, izolepu. Most postav mezi 2 židlemi a pokud je ti do 15 let včetně, židle od sebe nastav 40 cm daleko. Pokud jsi kmet, židle budou 80 cm od sebe.

Opravdoví machři postaví Most Leonarda da Vinciho, který je samonosný a není v něm použitý žádný spojovací materiál: <https://grabcad.com/library/leonardo-da-vinci-self-supporting-bridge>.

49. Ptačí zpěv

Zaposlouchej se do pohvizdování ptáků a urči a nahraj 5 různých druhů zpěvu. S úkolem ti může pomoci aplikace BirdNET.

50. Navštiv jiný oddíl

Domluv se s vedoucím jiného oddílu a požádej ho, zda se můžeš zúčastnit jejich schůzky či oddílové akce. Můžete se v rámci oddílu domluvit i na společné akci s jiným oddílem. Setkání by mělo trvat minimálně 2 hodiny.

Nemusí to ovšem být jen tomický oddíl. Zjisti si ve svém okolí, které spolky pracující s dětmi a mládeží mají pravidelnou činnost (se zaměřením na turistiku, ne sportovní oddíl) a můžeš navštívit je – skauti, pionýři, woodcrafteri, mopíci, ...

51. Vlastní miska

Na jaře a zejména kolem Velikonoc se ti bude hodit určitě miska nebo košík. Vytvoř si ho sám/a z papíru nebo proutí. Originální pedig seženeš v papírnictví nebo výtvarných potřebách. Můžeš si také vyrobit novinový pedig. A to tak, že ze starých novin a letáků si pomoci špejle a lepidla vytvoříš ruličky.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 35 **Dej staré věci nový smysl**.

Jak na úplně nejjednodušší misku, ti napoví video https://www.youtube.com/watch?v=nNN3J4_IIBY

Pro milovníky maďarštiny je videonávod zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=NYE8QbVu5bo&list=PLPkiVtJuD08tWdhUjCohjZz-YtfK-3tzm>

52. Navštiv hrad nebo zámek s komentovanou prohlídkou

Celá naše země je poseta těmito nádhernými stavbami. Vyber si jednu z nich, která nabízí komentovanou prohlídku s průvodcem a navštiv ji. Bedlivě poslouchej výklad a následně popovídej rodičům či kamarádům, co zajímavého ses dozvěděl.

53. Placka na kameni

Upeč na ohništi jednoduchou placku. Použít můžeš například rozpálený kámen, rošt, plát atd. Jaké použiješ těsto, je na tobě - bramborové, chlebové, s kořením nebo dalšími speciálními přísadami - je to jedno. Pro lepší kulinářský zážitek doporučujeme placku třeba pomazat česnekem či povidly.

Přejeme dobrou chuť!

54. Čajová trefa

Postav hrnek na stůl a snaž se do něj hodit čajový sáček. Až se ti to povede, uvař si čaj. Pokud je ti do 11 let, odměř od stolu vzdálenost 120 cm. Pokud jsi starší, trefuj se z 200 cm. Při házení stůj snožmo. Z čajového pytlíku můžeš odtrhnout provázek. Hrnec by měl mít průměr 8 - 9 cm, ne větší.

Házet můžeš jen jedním čajovým sáčkem.

Pokud je sáček čaje po házení nepoužitelný, čaj si klidně uvař z nového pytlíku.

55. Hmyzí hotel

Hmyz je nejrozmanitější skupinou živočichů na světě. Přilákej několik z nich do svého okolí. Vytvoř hmyzí hotel a umísti jej na vhodné místo.

Dopředu si rozmysli, pro jaký bude určen druh a dle toho zvol správnou velikost, materiál a posléze vyber i vhodné stanoviště. Hmyzí domeček vytvoř pouze z přírodních materiálů, pouze spojovací materiál může být koupený. Dětem do 11 let včetně mohou pomoci rodiče. Úkol je splněný, až když jsi hmyzí hotel umístil/a.

V následujících týdnech a měsících můžeš obhlížet, jaký hmyz se usadil v tvém hotelu. Návod na výrobu hmyzího hotelu najdeš třeba tady: <https://www.youtube.com/watch?v=Q0iA-SlsSgI>

56. Eko úklid

Uklídej doma 5 dní jen za pomoci sody, octa, kyseliny citrónové a peroxidu vodíku. Možná budeš překvapený/á, co všechno zvládneš vyčistit a navíc tím odlehčíš přírodě. V pěti dnech (nemusí být po sobě jdoucí) uklid kus domácnosti (sprchový kout, toaleta, varná deska, varná konvice, trouba, mikrovlnná trouba, pračka...) jen za pomoci výše zmíněných surovin. Ocet, jedlou sodu, kyselinu citrónovou i peroxid vodíku lze koupit v drogeriích a nebo bezobalových obchodech ve větším množství.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 64 **Staň se myčkou nádobí**.

Na internetu seženeš mnoho typů a rad, jak na úklid s těmito základními surovinami. V začátcích ti může pomoci například web a Instagramový profil

<https://www.uklidproklid.eu/navody-a-recepty>, <https://www.instagram.com/uklidproklid>.

57. Upeč chleba

Tentokrát nebudeš mít chleba ze supermarketu, ale pochutnáš si na opravdovém domácím chlebu. Najdi si recept, který používá původní suroviny, jde o mouku, vodu, sůl, koření a pravděpodobně kvasnice nebo kvásek. Pro tento úkol nelze použít už předmíchané chlebové směsi do domácích pekáren a ani samotnou domácí pekárnu. Použij klasickou troubu. Velikost chleba si zvol sám/a.

Chléb pak celý sněz - nemusíš sám/a, nabídní samozřejmě i lidem v okolí, aby ochutnali tuto specialitu.

58. Vydrž po kotníky v potoce

Prostě vydrž! Drkotání zubů povoleno. Vydrž v potoce nebo řece **po kotníky alespoň 2 minuty**. Nezapomeň si pak rychle usušit nohy a zahřát se třeba skákáním nebo rychlou chůzí.

59. Videoreportáž

Natočte v oddíle reportáž z vaší družinovy nebo akce. Námět reportáže je samozřejmě plnění Hořcové výzvy. Kdo bude na videu viděn, ten má úkol splněný. Nejméně se ale v reportáži musí mihnout 10 osob. Pokud jste velkým oddílem (nad 50), vytvořte reportáží více, na jednom v tomto případě nemůže být více jak cca 25 osob. U velkých oddílů tak můžete natočit videa dvě, tři.

Správná reportáž je natáčena na šířku a nepřesáhne 30 sekund.

Pokud chybíš a oddíl mezitím natočil video, nebo pokud jsi pouze kamarád oddílu a nemáš tak možnost správnou reportáž natočit, vytvoř video z vlastní akce, kde je alespoň 10 lidí, kteří plní úkoly z Hořcové výzvy. Pošli nám na horcovavyzva@a-tom.cz reportáž v co nejvyšší kvalitě, ideálně přes www.uschovna.cz a podobně.

60. Pomoc krajině

Tvým úkolem bude pomoci naší krajině. Máš několik možností, např. vyčistit studánku či pramen, zasadit strom, vyrobit pítka, krmítka nebo budku pro ptáky, vysázet květiny pro hmyz, zalít strom dešťovou vodou, zúčastnit se akce Uklidme Česko, vyčistit okolí nějaké řeky nebo i v samotné řece apod. Děti do 15 let včetně udělají min. 2 úkoly, kmeti pak alespoň 3 úkoly.

61. Piš si deník

V dnešní přetechizované době se na 7 po sobě jdoucích dní vrať k tradičnímu psaní deníku. Každý den si večer zapiš do deníku, co jsi prožil. Deník piš klasicky rukou, ne na počítači ani v mobilu atd. Zápis můžeš doplnit i malůvkou. Každý zápis by měl mít minimálně 12 vět.

62. Znalec rostlin a stromů

Najdi a pojmenuj daný počet rostlin, stromů a keřů. Můžeš hledat na louce, v lese nebo parku. Pokud jich neznáš dostatek, možná ti poradí vedoucí, rodiče nebo si je vyhledej v knihách či na internetu. Děti do 15 let včetně určí 30 různých druhů, kmeti určí 50 různých druhů.

63. Navštiv divadlo, koncert, vernisáž

Nejen turistikou živ je tomík. Navštiv divadelní představení, koncert nebo vernisáž výstavy. Samozřejmě se nezapomeň na tuto kulturní akci slavnostně společensky obléct.

64. Staň se myčkou nádobí

Umývej doma 3 dny všechno nádobí. Řekni rodičům, že se teď tři dny po sobě nemusí starat o špinavé nádobí. Všechno nádobí totiž budeš umývat ty. Myj nádobí jako na táboře - bez myčky. Snaž se spotřebovat co nejmenší množství vody.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 56 **Eko úklid**.

65. Vzpomeň si na svého učitele

Možná je to pěkná řádka let, co jsi naposledy viděl/a svého bývalého učitele. To se změní! Kontaktuj bývalého kantora buď **osobním setkáním** či **zasláním ručně psaného dopisu**. Adresovat určitě můžeš třeba na bývalou školu, předají mu to...

Kontaktuj učitele minimálně o jednu úroveň níže, než nyní studuješ. Tedy například: 1. stupeň - kontaktuje školku, 2. stupeň - kontaktuje 1. stupeň nebo školku, středoškolák - kontaktuje ZŠ nebo školku apod.

Pokud nemáš koho kontaktovat, kontaktuj svého kamaráda z dětství, kterého jsi již řádný počet let neviděl.

66. 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, hráškou... Pokud tvá školní jídelna nenabízí vege jídlo, můžeš maso vyměnit se spolužákem za knedlíky... :)

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 dnů.

Pokud chceš nějaké recepty, můžeš nakouknout

<http://www.maruskaveg.com/>

<https://www.countrylife.cz/recepty>

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

67. Vyroba vlastnoruční mýdlo

Vyrob vlastnoruční mýdlo a obdaruj jím maminku, kamarádku, souseda... Mýdlo můžeš vyrobit z mýdlové hmoty a oživit jej bylinkami, přidat několik kapek vonných olejů a odlít do ozdobných formiček. Jeden z mnoha návodů najdeš zde: <https://www.vonavydomov.com/navod-na-vyrobu-mydla>

68. Plazí hledání

Zahlédni ve volné přírodě živého plaza a urči jeho druh. Můžeš si jej vyfotit a doma s pomocí atlasu či internetu jej určit.

Možná se ti tento úkol podaří splnit ještě před svatý Jiřím (24. dubna). Budeš ovšem potřebovat kromě štěstí také trpělivost. K nalezení ještěrek určitě budou lepší slunné a teplé dny, užovku nebo slepýše zase najdeš lépe ve stínu a ve vlhkém prostředí u vody.

Pěkný přehled plazů s informacemi o nich nalezneš třeba na <http://herpetology.cz/plazi-a-objizivelnici-cr/>

69. Kelímek na čele

Natoč si do kelímku trochu vody (alespoň 3 cm), postav se a zakloň hlavu. Na čelo si postav kelímek s vodou. Potom se postupným snižováním přesuň až do leže na zádech. Pokud ti kelímek spadne, musíš začít znovu.

70. Uvař vodu v papírovém kelímku

Poskládej si papírový kelímek a uvař v něm vodu nad plamenem.. Možná přijdeš i na jiný způsob, jak vodu v papírovém kelímku uvařit v tom případě se ti úkol samozřejmě také počítá.

Pro inspiraci přikládáme obrázek. Dbej na bezpečnost sebe i tvého okolí. Mladším samozřejmě pomáhají zkušenější. Kmeti však jedou solo.



Úkoly za 4 body

71. Zemák v popelu

Sluníčko zachází za hory, tomíci pečou brambory.

Upeč si v popelu alespoň 1 větší bramboru. Ti menší samozřejmě s pomocí dospělých. Do popela brambory můžeš dát vlobalu a nebo i bez. Můžeš dochutit solí, kořením nebo speciálním dresinkem.

Přejeme dobrou chuť.

72. Společné běhání

Cílem tohoto úkolu není jít si pouze zaběhat, ale **nadchnout k běhu i další 2 osoby**. Běžet můžete najednou všichni tři a nebo poběžíš nejdřív s jedním člověkem a pak v jiný den s druhým.

Pokud jsi dítě do 11 let včetně, uběhnout musíte alespoň 1 km (cestou si můžeš dát jednu minutovou přestávku). Pokud ti je do 15 let včetně uběhni minimálně 3 km (cestou si můžeš udělat dvě minutové přestávky). Pokud jsi kmet, uběhněte s kamarády minimálně 5 km, také se dvěma minutovými přestávkami.

73. Příprav vařenou večeři nebo oběd pro celou rodinu

Příprav pro celou rodinu nebo menší skupinku tomíků nevšední kulinářský zážitek. Uvař teplé jídlo (oběd nebo večeň), 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.

Pokud je ti do 11 let včetně, mohou ti s vařením pomoci rodiče nebo sourozenci. Pokud jsi kmet (16 let a více let), připrav polévku a druhé jídlo.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 17 **Večeře bez rukou**.

74. GPS hořec

Nakresli **virtuální obrázek hořce v terénu** pomocí GPS v mobilu. Pomocí "mobilního stopaře" (např. v aplikaci Mapy.cz) se zaznamená trasa tvé chůze s mobilem a na mapě ti aplikace namaluje barevnou čáru. Až bude obrázek takto hotov, ukonči stopaře a trasu si ulož do mobilu. Obrázkem (screen shotem) se pak pochlub na Facebooku ve skupině "tomíci a Hořcová výzva".

Velikost území, na kterém budeš kreslit, je na tobě, ale obecně platí, že větší volný prostor (alespoň 100 x 100 m) je vhodnější pro složitější tvary. **Při malování dávej pozor, ať do něčeho nenarazíš!! Dívej se kolem sebe.**

Parádní videonávod vytvořili během covidové doby tomíci z Otrokovic, podívej se na něj: <https://www.youtube.com/watch?v=f7K2Dj3BqMge>.

75. Přečti si knihu

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.

76. Převlékač

Od osmé hodiny ráno do 20. hodiny večerní se každou celou hodinu převlékni. Pokud jsi v kategorii dítě, vyměň si vždy 2 kusy oblečení, pokud jsi kmet, vyměň si vždy 3 kusy oblečení.

Spodní prádlo se nepočítá, můžeš si převléct tričko, mikinu, svetr, vestu, bundu, kalhoty, kraťasy, sukni, pár ponožek. Výměna je vždy kus za kus. Věci můžeš použít vícekrát za den, tedy např. každou hodinu střídat 2 trička, 2 páry ponožek a 2 kalhoty apod.

77. Kolik je hodin

Celý den se nesmíš podívat na hodinky, budík, čas na mobilu apod. Nezbyde ti nic jiného, než se zeptat ostatních, kolik je hodin. Celý den znamená od 00:00 do 23:59. Čas můžeš odhadovat např. z rádia, televize (čas však můžeš jen poslouchat, tedy nesmíš spatřit hodiny).

Možná se ti stane, že někde omylem zahlédneš časový údaj, můžeš v plnění pokračovat, ale pokud se ti to stane podruhé, musíš úkol začít plnit znovu v jiný den.

Doporučení - tento úkol bude reálnější, když plnění spojíš s nějakým dalším celodenním úkolem v přírodě.

78. Nafot' či namaluj komiks

Vytvoř komiks s minimálně 8 políčky (scénami) zobrazujícími plnění některého úkolu z Hořcové výzvy. Jednotlivé fotografie či kresby ozvláštni komiksovými bublinami s vtipnými komentáři. Dětem do 11 let včetně mohou s fotokomiksem pomoci rodiče, pokud budou kreslit, zvládnou to jistě samy. Se svým hotovým výtvozem se můžeš pochlubit na Facebooku ve skupině "[tomíci a Hořcová výzva](#)" nebo nám jej ofocený pošli na mail horcovavyzva@atom.cz.

79. Hopův šíp

Hořcová výzva, to je velkolepá akce, která běží již potřetí. Bohužel poprvé bez Hopa. Zavzpomínejte na něj, umístěte s oddílem jeho šíp na krásné místo, ke kterému máte jako oddíl vztah, či je to místo malebné nedaleko od vašeho sídelního města.

Pravidla splnění úkolu:

Vašemu oddílu budou doručeny 2 šípy - jeden s visačkou "Hořcová výzva", ten si uschovejte na památku v klubovně či jinde. **Druhý šíp, bez visačky.** Právě tento druhý **kdykoliv po 14. dubnu** (ano, 2 týdny od zahájení Hořcové výzvy) **umístěte společně jako oddíl na místo** výše popsané. Místo by mělo být suché a šíp tam vydrží, co nejdéle. Každý, kdo se akce zúčastní, si může splnění úkolu zapsat.

Zaneste souřadnice šípu na <https://arcg.is/0uiSSC>, abychom viděli Hopovy šípy po celé republice. Na web lze umístit i fotografie (třeba fotku výhledu, místa či detailu šípu...).

Pokud jsi zmeškal oddílovou akci a chceš splnit úkol, vyraž dle mapy níže na libovolné místo a najdi šíp - jedno, zda ten, co schoval tvůj oddíl, či jakýkoliv jiný. A s šípem se na místě vyfoť a vrať na původní místo.

Odkaz na mapu již zveřejněných šípů nalezneš na: <https://bit.ly/hopovy-sipy>.

80. Sirup z bylinek

Vyrob vlastní sirup či med z bylinek, které sám nasbíráš. Použít můžeš kopřivu, bez, jitrocel, květ pampelišky atd. Jeden z možných receptů najdeš níže.

Jak na to: Byliny vložíme do hrnce, zalijeme vodou a necháme přejít varem. Přes noc necháme ustát. Druhý den přecedíme byliny a do nálevu přidáme cukr (poměr cca 1 l vody na 1 kg cukru). A vaříme, vaříme, vaříme, až do zhoustnutí. Horké plníme do sklenic. Bylinkový med by měl být hustší konzistence, obdobné medu včelímu. Sirup může být tekutější a při přípravě k bylinkám přidáme ještě citrón nebo kyselinu citronovou, aby se sirup nekazil. Pro vymakanější chuť můžeme cukr zkaramelizovat.

81. Ranní rituál

Po 7 dní si každé ráno (ideálně před snídaní) zacvič "Pozdrav slunci" nebo "Pět tibeťanů"

Pro inspiraci se podívej na videa:

Pozdrav slunci pro děti: <https://www.youtube.com/watch?v=RcJHWZQ490c>,

Pozdrav slunci pro dospělé: <https://www.youtube.com/watch?v=V28qcRLGjDI>,

Pět tibeťanů: https://www.youtube.com/watch?v=uG5Sw_s3Lko.

82. Bez cukru

Vydrž bez sladkostí všeho druhu, tyčinek, oplatků, koláčků, ale také všech sladkých nápojů, pozor i na oslazený čaj.

Pokud je ti do 15 let včetně, vydrž 2 dny, kmeti 2krát 2 dny. Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 24 **Čistá voda**.

83. Slož puzzle

Slož puzzle a potěš se poskládaným obrázkem. Pokud je ti do 11 let včetně, poskládej puzzle o minimálně 200 dílcích, pokud je ti více než 12 let (tedy i kategorie kmetů), poskládej puzzle o minimálně 500 dílcích. Tento úkol můžeš plnit i ve dvojici, v tom případě poskládejte puzzle dvě nebo jedno puzzle o dvojnásobném počtu dílků. Puzzle mohou být i vypůjčené (od kamaráda, v knihovně nebo v klubovně).

84. Spaní pod širákem

Vem si dobré vybavení (minimálně spacák a karimatku) a vyraž ven přespat pod širou oblohou. To znamená, že nad sebou nesmíš mít střechu 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 zjistiť počasí a připravit se na případný mráz. Dobře se izoluj od země proti vlhkosti a chladu. Možná se bude hodit i čepice.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 96 **Celý den venku**.

85. Ledové sprchování

Otužuj se! Pusť si tu nejstudenější vodu, která z kohoutku teče, nech ji chvíli odtéct a vydrž se sprchovat alespoň 10 sekund a to 5 dní po sobě. Tohle platí pro všechny do 15 let včetně, jsi-li kmet, otužuj se alespoň 20 sekund po dobu 7 dní. Pokud jeden den vynecháš, celý cyklus musíš začít znova.

Úkoly za 5 bodů

86. Projed' se na kolečkových bruslích či koloběžce

Naplánuj si trasu, která odpovídá tvému věku, vezmi si přilbu a chrániče. Do 11 let včetně ujed' 5 km, do 15 let včetně 10 km, nad 16 let 20 km. Naplánovanou trasu zdolej během jednoho výletu.

87. Putování s vlaštovkou

Vytyč si trasu po turistické stezce či pěšině v délce děti do 11 let včetně 1 km, děti do 15 let včetně 2 km a kmeti 3 km. Poskládej si z papíru velikosti A4 vlaštovku a vydej se na putování. Hod' vlaštovku, dojdí k ní, zvedni, opět hod', dojdí k ní, zvedni... a tímto způsobem ujdi **celou předem naplánovanou trasu**.

Na poskládání vlaštovky si dej záležet, čím lépe a rovněji poletí, tím méně budeš mít zacházek z předem vytyčené trasy. Můžeš si připravit více vlaštovek, pro případ, že by ti cestou uletěla do potoka, skončila na stromě, zničila se. Vždy můžeš házet jen jednou vlaštovkou a až po jejím zvednutí ji vyměnit za jinou.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkoly č. 89 **Azimutová výprava**, č. 98 **Putování z Kusalína na Polanu** a č. 99 **Noční putování**.

88. Razítkosběrač

Seber odvahu, vem velký papír a dojdí do obchodu požádat o klasické razítko. Pochlub se, že hraješ Hořcovou výzvu a můžeš paní prodavačce (když bude mít čas) povyprávět o oddíle a tomících.

Takových razítek posbírej 30 různých (tedy ve 30 obchodech). Razítka můžeš získávat i například ve firmách, na turistických chatách, rozhlednách apod. Samotné oddíly také často mají svá razítka. Tento úkol můžeš plnit v průběhu celé výzvy, nemusíš je všechny sehnat během jednoho dne. Nesmí jít o dětská razítka na hraní.

89. Azimutová výprava

Naplánuj si dobrodružný výlet mimo město. Budeš potřebovat buzolu a dobré boty. Na začátku si v mapě urči cílový bod (vrchol kopce, bufet, památný strom atd.) a urči z mapy pod jakým azimutem k němu z výchozího bodu půjdeš.

Pokud je ti do 11 let včetně, cílový bod by měl být vzdušnou čarou vzdálen 2 km od výchozího bodu. Pokud je ti do 15 let včetně, urči si bod 4 km daleko. Pokud jsi kmet, najdi si takový bod, který bude vzdušnou čarou 8 km daleko. Vydej se s buzolou na cestu a jdi co nejpřesněji pod určeným azimutem.

Je téměř jisté, že nepůjdeš moc po zpevněných cestách. Při plánování trasy mysli na to, aby ti cestu neznemožnila řeka/dálnice atd. Uhnout můžeš pouze tehdy, pokud je ve tvém směru nepřekonatelná překážka (skála, obora, budova atd.).

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkoly č. 87 **Putování s vlaštovkou**, č. 98 **Putování z Kusalína na Polanu** a č. 99 **Noční putování**.

90. Slepýš

Vyzkoušej si poznávat svět kolem sebe pouze s pomocí svého sluchu, čichu, hmatu, chuti. Zavaž si oči, abys opravdu nic neviděl/a. Poslepu vydrž: děti do 11 let včetně 2 hodiny, děti do 15 let 4 hodiny, kmeti 6 hodin. Polovinu z tohoto času buď venku mimo svůj domov – popros kamaráda, aby tě v tuto dobu doprovázel. Tento úkol samozřejmě můžeš plnit pouze ve dne, mimo dobu spánku.

91. Hudební piknik na náměstí

Co Čech, to muzikant.

Společně s kamarády uspořádejte veselou hudební párty na náměstí. Přineste si deku, košík, jídlo a hlavně hudební nástroje a udělejte si pohodový piknik na náměstí. Alespoň 30 minut se společně povalujte na dece, povídejte si, zpívejte a pochutnávejte na dobrotách. Nezapomeň tuto povedenou akci zdokumentovat a pochlubit se na Face booku ve skupině "[tomíci a Hořcová výzva](#)".

92. Neposadíš se

Vydrž několik hodin dle své kategorie neposadit se, nelehnout si, nedřepnout si. Můžeš se pouze opírat. Děti do 11 let včetně vydrží 4 hodiny, děti do 15 let včetně 8 hodin a kmeti vydrží nesesnout si 12 hodin.

Přidřepnout při výkonu potřeby je dovoleno.

93. Automobilový fanda

Vyraz do ulic a všiměj si poznávacích značek automobilů. Ty se skládají ze čtyř čísel. Tvým úkolem je postupně najít čísla od 00 do 99. Dvojice čísel mohou být na značce uvedené první + druhé, druhé + třetí nebo třetí + čtvrté.

94. Bez sirek?

Rozdělej oheň jinak, než sirkami (nebo zapalovačem). V tomto úkolu jde o to si vyzkoušet například tření dřev, zapálení ohně lupou nebo jiskrou z křesadla atd. 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. Jsi určitě zkušený tomík, 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.

95. Bez jediného slova

Vydrž bez mluvení a dalších zvuků daný čas. Kýchnutí, smrknutí nebo nutné zakašlání je povoleno. Úkol lze plnit pouze ve dne.

Pokud je ti do 11 let včetně, vydrž 6 hodin, pokud je ti do 15 let včetně, vydrž 12 hodin a jsi-li kmet, vydrž bez mluvení 24 hodin.

96. Celý den venku

Celých 24 hodin buď venku. Můžeš si vybrat, zda začneš od rána do druhého rána nebo naopak vyrazíš večer a domů se vrátíš zase druhý den večer. Znamená to, že budeš venku i přes noc.

Celý den není povoleno vcházet kamkoliv do dopravních prostředků, domů, budov a kadibudek :-). Promysli tedy dopředu i to, kam budeš chodit na záchod. Na noc můžeš využít stan. Kategorie děti může trávit noc na zahradě. Kategorie kmeti si na přespání musí zvolit místo v přírodě.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 84 **Spaní pod širákem**.

97. Cyklovyjíždka

Vydej se na vyjíždku krajinou a poznávej krásy naší země ze sedla kola. Pokud je ti do 11 let včetně, ujeď 20 km, pokud je ti do 15 let včetně, tak 40 km a pokud jsi kmet, ujeď 80 km. Naplánovanou trasu zdolej během jednoho výletu. Cíl tvé trasy ať je ve stejné nebo vyšší nadmořské výšce než start.

98. Putování z Kusalína na Polanu

Kusalíno a Polana jsou asociální chalupy nacházející se v krásných valašských kopcích. Cesta od jedné k druhé vede přes čtyři barvy turistického značení, délka trasy je 29,5 km, nastoupá se 917 výškových metrů a sestoupí 714 výškových metrů.

Vydej se na dobrodružné putování od jedné chalupy k druhé. **Pro splnění tohoto úkolu nemusíš navštívit tato místa, naplánuj si trasu obdobnou této.**

- Pokud je ti do 11 let včetně, ujeď 9,9 km, část cesty putuj po turistických trasách alespoň dvou barev, nastoupej minimálně 306 výškových metrů a sestup 238 výškových metrů.
- Pokud je ti do 15 let včetně, ujeď 19,7 km, část cesty putuj po turistických trasách alespoň tří barev, nastoupej minimálně 611 výškových metrů a sestup 476 výškových metrů.
- Pokud jsi kmet, ujeď 29,5 km, část cesty putuj po turistických trasách alespoň čtyř barev, nastoupej minimálně 917 výškových metrů a sestup 714 výškových metrů.

Tento úkol můžeš plnit ve dvou po sobě jdoucích dnech. Trasa v jednotlivých dnech na sebe nemusí navazovat. S naplánováním trasy ti pomůžou Mapy.cz, kde uvidíš i výškový profil.

Opravdoví machři si mohou dát trasu origoš :)

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkoly č. 87 **Putování s vlaštovkou**, č. 89 **Azimutová výprava** a č. **Noční putování**.

99. Noční putování

Vydej se na putování noční krajinou. Vyhlédni si trasu bez světelného osvětlení a podnikni procházku lesem, po louce či podél potoka. Zaposlouchej se do zvuků noci, vrzání větví v korunách stromů, šumění vody, pozoruj měsíce 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 ujdou 2 km, děti do 15 let včetně 4 km, kmeti 6 km.

Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkoly č. 87 **Putování s vlaštovkou**, č. 89 **Azimutová výprava** a č. 98 **Putování z Kusalína na Polanu**.

100. Podoj krávu, kozu, ovci

Mléko v plastovém obalu najdeš v každém supermarketu. Ty si však můžeš pochutnat na čerstvém. Podoj krávu, kozu či ovci a ochutnej pár doušků čerstvě nadojeného mléka (pokud ti v tom nebrání zdravotní omezení). Tenhle úkol bude stát určitě za fotku!