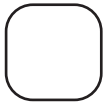


- Ledová sprcha** (ráno, 15 sec)
- Příroda** (strávit venku 45 min)
- Zacvičit si** (15 min v kuse)
- Uvařit** (pro celou rodinu)
- Pomoc rodině** (min. 15 min)
- Běh** (min. 2 km)
- Kolo** (min. 5 km)
- Deskovky** (naživo)

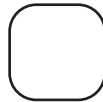
.....

.....



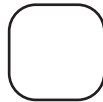
pondělí						
úterý						
středa						
čtvrtek						
pátek						
sobota						
neděle						

měsíc: _____



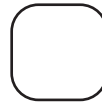
pondělí						
úterý						
středa						
čtvrtek						
pátek						
sobota						
neděle						

měsíc: _____



pondělí						
úterý						
středa						
čtvrtek						
pátek						
sobota						
neděle						

měsíc: _____



pondělí						
úterý						
středa						
čtvrtek						
pátek						
sobota						
neděle						

měsíc: _____

Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proč?

Výzvy Džungle jsou inspirovány Modrým životem* a jsou čistě dobrovolné. Kdo má hodně vybarvených políček, nic nevyhrává, je prostě borec (sám před sebou). Cílem je být lepší než včera, minulý týden, minulý měsíc atd... a taky trochu potrápiti vůli a neválet si během karantény tolik šunky.

Pravidla:

Ledová sprcha (ráno, 15 sec) - co nejstudenější to jde, do 12:00.

Příroda (strávit venku aspoň 45 min) - počítá se jakákoli zeleň (zahradka, park, les...)

Zacvičit si (15 min v kuse) - je jedno, zda to bude jóga, cvičení na záda nebo posilovací cviky, ale musí to být intenzivní

Uvařit (pro celou rodinu) - pořádné jídlo, ne špagety s kečupem. Pokud ti pomáhá sourozenec, tak ať je to náročnější jídlo

Pomoc rodině (min. 15 min) - nad rámec běžných povinností a domácích prací, musí být dobrovolně nabídnutá pomoc („Mami, je něco, co bych pro tebe mohl udělat, s čím bych ti mohl pomoci?“ / „Babi, já ti dojdu na nákup, chceš?“ a pod.)

Běh (min. 2 km) - pokud bylo v přírodě, zároveň se vybarvuje políčko “příroda”

Kolo (min. 5 km) - pokud bylo v přírodě, zároveň se vybarvuje políčko “příroda”

Deskovky (naživo, aspoň 15 min) - zahrát s rodinou nebo přáteli deskovou hru (případně šachy atd.)

***Modrý život** je soubor pravidel, která si ve Foglarově knize *Přístav volá* sestavil chlapec Láďa, aby je každý den plnil a dodržoval a byl tak dobrým a ušlechtilým chlapcem.

Proč jej nazval Modrým životem, vysvětluje Láďa takto: „... Pokusím se ti to vysvětlit. Snad víš, že se o šlechticích říká, že měli modrou krev?... Snažím se žít jako aristokrat. Práví a správní aristokraté byli lidé vzácných a krásných vlastností, pro které byli právě do šlechtického stavu povyšováni. A já chci být takovým aristokratem, ne ovšem z nějakého zděděného šlechtického titulu, který by na mě přešel bez mé zásluhy, ale který bych si zasloužil vším, co dělám. A tak jsem si vytvořil nový, vzorný „Modrý život“ a snažím se jím žít, abych se stal pravým šlechticem. Ne titulem, ale svými činy, celým svým životem.“