

Zkus alespoň měsíc žít Modrým životem a snaž se mít více modrých než bílých políček!

Modrý život je výzva, která vychází z knihy Jaroslava Foglara *Přístav volá*. Publikoval ji v roce 1934 a čtenáře chtěl inspirovat příběhem Ládi Vilemína a jeho kamarádů. Láďa se snažil být každý den lepší a pomáhala mu právě tato tabulka. Zkus to taky!

V tabulce si každý den splněná okénka vybarvi modře, nesplněná nechej bílá.

Co ti Modrý život přinese?

Každodenní výzvu, prostor pro sebereflexi a práci s vlastním svědomím.

Láďovy pokyny pro každý den:

- Buď každý den alespoň hodinu na čerstvém vzduchu. Nezapomínej taky na větrání prostor, ve kterých trávíš hodně času – hlavně doma, ale i ve škole nebo v práci.
- Posiluj imunitu vyváženou a rozmanitou stravou. Skvělými parťáky budou ovoce, zelenina, kvašené potraviny, oříšky nebo česnek.
- Dopřávej si dostatek kvalitního spánku, posílí tě to na těle i na duši. Chod' spát ve stejný čas, vyhni se modrému světlu z elektroniky, spi dostatečně dlouho, nespí v příliš teplé místnosti, vyhni se povzbuzujícím látkám, těžkým jídlům nebo cvičení.
- Každý den si udělej něčím radost. Setkáním s milým člověkem, dobrotou, oblíbenou hudbou nebo četbou, květinou. Nesleduj neustále zprávy o koronaviru a čísla, soustřeď se na relevantní informační zdroje. Večer nad svou radostí popřemýšlej!
- Po ránu se protáhni, dej si jógu nebo posilování, běh, jízdu na kole či jakýkoliv jiný pohyb. Nebo se ráno či večer otužuj. Obojí posílí tvou odolnost a zdraví!
- Nakoupit sousedům, někoho potěšit, ozvat se seniorům v okolí, upozornit na internetu na lež nebo chybějící zdroj informací, zastat se druhého. Každý – byť nepatrný – dobrý skutek se počítá!
- Vyhraď si čas na odpočinek a relaxaci, pečuj o své duševní zdraví. Můžeš se zkusit soustředit na dýchání, meditovat nebo jen koukat do ohně. Důkladnému odpočinku během noci pak pomůže, když případným starostem věnuješ chvíli během dne a ne před spaním.

Skautská dobrodružství najdeš na skaut.cz nebo [facebook.com/skaut](https://www.facebook.com/skaut).

Měsíc: _____

Jméno: _____

Datum	Čerstvý vzduch	Jídlo pro zdraví	Kvalitní spánek	Každodenní radost	Kondice a odolnost	Dobry skutek	Pravidelný odpočinek	Datum	Čerstvý vzduch	Jídlo pro zdraví	Kvalitní spánek	Každodenní radost	Kondice a odolnost	Dobry skutek	Pravidelný odpočinek
1.								18.							
2.								19.							
3.								20.							
4.								21.							
5.								22.							
6.								23.							
7.								24.							
8.								25.							
9.								26.							
10.								27.							
11.								28.							
12.								29.							
13.								30.							
14.								31.							
15.								Celkem okének							
16.								Modrých:							
17.								Bílých:							

Roušky – Ruce – Rozestupy! Každý večer se zamysli:

- Používám roušku správně? (*Jednorázová je opravdu jednorázová.*)
- Umyji/vydezinfikuji si ruce vždy, když to je potřeba?
- Dodržuji odstup od ostatních, kdykoli to je možné?