Modrý život

Môj modrý život v mesiaci .....

Dátum	Ranné cvičenie	Čistenie zubov	Umývanie studenou vodou	Slušné rozprávanie	Čestné konanie	Dobrý skutok	Radostný zážitok
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

Dátum	Ranné cvičenie	Čistenie zubov	Umývanie studenou vodou	Slušné rozprávanie	Čestné konanie	Dobrý skutok	Radostný zážitok
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
Spolu:							

Splnené modré okienka:

Ostalo bielych okienok:

Úlohy Modrého života:

Ranné cvičenie

– Nezabudni sa ráno ponaťahovať. Malá rozcvička je dôležitá pre začiatok každého dňa. Ponaťahuj si ruky, telo i nohy a pridaj pár drepov. Rozcvička nie je trénink a tak sa neprepínaj.

Čistenie zubov

– ráno si čistíme zuby pre krásu a večer pre zdravie. Dvakrát denne je minimum pre splnenie úlohy. Jedenkrát to nestačí. Chytrý skaut/skautka ale vie, že zuby si máme čistiť po každom jedle.

Umývanie studenou vodou

– otužovanie je pol zdravia. Nemusí z teba byť otužilec, ale svoje telo môžeš utužiť opláchnutím tváre studenou vodou a pridaj i krk. Tí odvážnejší z vás sa môžu opláchnuť do pol tela, teda od hlavy až po pás.

Slušné rozprávanie

– túto úlohu si vyfarbi na záver dňa. Premýšľaj, či si nepoužil v tento deň niektoré neslušné slovo, či si niekoho nenazval škaredým slovom.

Čestné konanie

– aj táto úloha sa vyfarbuje na konci dňa. Premýšľaj, či si niekoho neurazil, nepoužil lož, či si niekoho neprovokoval k hádke alebo dokonca k bitke.

Dobrý skutok

– dobrý skutok každý deň je celoživotná úloha každého skauta. Pomohol si doma, v škole, v krúžku alebo vo vlastnej družine? Ponúkol si sa dobrovoľne k práci alebo ťa niekto musel nútiť? Pomohol si radou alebo skutkom?

Radostný zážitok

– posledné a snáď najťažšie políčko Modrého života. Spomeň si, čo si robil od dnešného ráno do večera. K splneniu tejto úlohy by si si mal spomenúť na niečo krásne alebo príjemné. Malá chvíľka, ktorá ti urobila radosť. Môže to byť sladkosť od maminky, práce s ockom v dielni, kreslenie či maľovanie, čítanie tvojej obľúbenej knihy, stavba zo stavebnice, výlet, ….. proste niečo, z čoho si mal radosť. Nauč sa radovať z maličkostí.

Modrý život

Môj modrý život v mesiaci .....

Dátum	Ranné cvičenie	Čistenie zubov	Umývanie studenou vodou	Slušné rozprávanie	Čestné konanie	Dobrý skutok	Radostný zážitok
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

Dátum	Ranné cvičenie	Čistenie zubov	Umývanie studenou vodou	Slušné rozprávanie	Čestné konanie	Dobrý skutok	Radostný zážitok
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
Spolu:							

Splnené modré okienka:

Ostalo bielych okienok:

Úlohy Modrého života:

Ranné cvičenie

– Nezabudni sa ráno ponaťahovať. Malá rozcvička je dôležitá pre začiatok každého dňa. Ponaťahuj si ruky, telo i nohy a pridaj pár drepov. Rozcvička nie je trénink a tak sa neprepínaj.

Čistenie zubov

– ráno si čistíme zuby pre krásu a večer pre zdravie. Dvakrát denne je minimum pre splnenie úlohy. Jedenkrát to nestačí. Chytrý skaut/skautka ale vie, že zuby si máme čistiť po každom jedle.

Umývanie studenou vodou

– otužovanie je pol zdravia. Nemusí z teba byť otužilec, ale svoje telo môžeš utužiť opláchnutím tváre studenou vodou a pridaj i krk. Tí odvážnejší z vás sa môžu opláchnuť do pol tela, teda od hlavy až po pás.

Slušné rozprávanie

– túto úlohu si vyfarbi na záver dňa. Premýšľaj, či si nepoužil v tento deň niektoré neslušné slovo, či si niekoho nenazval škaredým slovom.

Čestné konanie

– aj táto úloha sa vyfarbuje na konci dňa. Premýšľaj, či si niekoho neurazil, nepoužil lož, či si niekoho neprovokoval k hádke alebo dokonca k bitke.

Dobrý skutok

– dobrý skutok každý deň je celoživotná úloha každého skauta. Pomohol si doma, v škole, v krúžku alebo vo vlastnej družine? Ponúkol si sa dobrovoľne k práci alebo ťa niekto musel nútiť? Pomohol si radou alebo skutkom?

Radostný zážitok

– posledné a snáď najťažšie políčko Modrého života. Spomeň si, čo si robil od dnešného ráno do večera. K splneniu tejto úlohy by si si mal spomenúť na niečo krásne alebo príjemné. Malá chvíľka, ktorá ti urobila radosť. Môže to byť sladkosť od maminky, práce s ockom v dielni, kreslenie či maľovanie, čítanie tvojej obľúbenej knihy, stavba zo stavebnice, výlet, ….. proste niečo, z čoho si mal radosť. Nauč sa radovať z maličkostí.