

## PAMĚŤ

1. Obejmi památný strom a vymysli příběh, který se u stromu v historii mohl stát.	Jejich mapu a seznam můžeš nalézt zde: <a href="http://www.ochranaprirody.cz/obecna-ochrana-prirody-a-krajiny/pamatne-stromy/evidence-pamatnych-stromu/">http://www.ochranaprirody.cz/obecna-ochrana-prirody-a-krajiny/pamatne-stromy/evidence-pamatnych-stromu/</a>
2. Nauč se telefonní číslo na jednoho z rodičů.	To se může vždycky hodit. ;) Můžeš zkusit i na oba dva nebo i sourozence.
3. Zapamatuj si telefonní čísla na složky záchranného systému.	Víš co je linka 112? A jaké jsou ostatní? A pro ty starší: Zkus si zapamatovat i číslo na horskou službu.
4. Nauč se nazpaměť a zazpívej českou hymnu.	Pokud se sám zpívat stydíš, můžete zpívat s kamarády.
5. Dej staré věci nový smysl.	Využij starou věc, která již neslouží svému účelu, a využij ji pro něco jiného. Např. výrobky z obalů apod.
6. Přečti si knížku, kterou četli tví rodiče, když byli děti.	Třeba ji ještě mají doma, nebo ji najdeš jako e-knihu.
7. Uvaž 6 základních uzlů.	plochá spojka, škotová spojka, rybářská spojka, lodní smyčka, zkracovačka, osmička
8. Zkus spočítat, kolik peněz projíš za jeden konkrétní den.	Popros rodiče, ať schovávají účtenky, nebo se podívej na eshop s potravinami.
9. Zvládni se naučit 3 jazykolamy a řekni každý 5x po sobě.	Začni napřed pomalu a nakonec to určitě zvládneš.
10. Nauč se básničku a zarecituj ji před kamarády či rodinou.	Jedním z úkolů je i složení básničky, tak to můžeš spojit. ;)
11. Nakresli českou vlajku a řekni jak vypadá velký státní znak ČR.	Pokud by tě zaujal i příběh vlajky, tak si ho můžeš přečíst třeba tady: <a href="https://21stoleti.cz/2017/09/28/pribeh-cervenobile-vlajky-s-modrym-klinem/">https://21stoleti.cz/2017/09/28/pribeh-cervenobile-vlajky-s-modrym-klinem/</a>
12. Zjisti informace ze života jednoho z českých panovníků a povyprávěj o něm kamarádům.	Můžeš se na jejich příběh podívat v jednom z dílů seriálu Dějiny udatného českého národa. <a href="https://www.ceskatelevize.cz/porady/10177109865-dejiny-udatneho-ceskeho-naroda/dily">https://www.ceskatelevize.cz/porady/10177109865-dejiny-udatneho-ceskeho-naroda/dily</a>
13. Zjisti 3 informace z historie vaší obce.	Zkus hledat na webu nebo zajdi do místní knihovny. Něco by i mohla vědět babička/dědeček nebo sousedi.
14. Zapamatuj si, jak se jmenuje předseda Pionýra.	Najdeš ho třeba na webových stránkách Pionýra.
15. Vyhraj nad někým pexeso.	Jedním z úkolů je i jeho vytvoření, tak to můžeš spojit.
16. Zjisti 3 zajímavosti z historie Pionýra a řekni o nich svým kamarádům.	Zeptej se rodičů či prarodičů, hledej v knížkách nebo i na internetu. A poradíme, něco se psalo i v Mozaice.

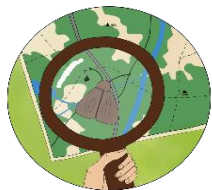
17. Popiš logo Pionýra.	Jeho přesný popis je i součástí Stanov Pionýra.
18. Nauč se jednoduché kouzlo (trik) a předved' ho ostatním.	Video s trikem můžeš nahrát na sociální síť s #Pionyr a #budidealni! Pokud nemáš sociální síť, nevadí, pokud budeš chtít, můžeš nám ho poslat na e-mail a dáme ho tam za tebe.
19. Uplet' pomlázku.	...nebo třeba hodovačku, mrskačku, sekačku, šlehačku, švihačku, houdovačku, dynovačku, binovačku, žílu pamihod, pamihod, pamihoda, metlu, kyčku, karabáč, korbáč, důtky, kocar, arabinu, čugár, tatar, žilu, žilku, šibačku, šibák, šlaháčku, namrskut, šlerkust, šmigust, šmigrus nebo šmigus....
20. Nazdob originálně kraslici.	Nápady a návody nejdeš třeba zde: <a href="https://www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity/?print=773">https://www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity/?print=773</a>
21. Zkus se dopátrat povolání předků, co nejdále zvládneš.	Vytvoř rodokmen profesí.
22. Zeptej se rodičů co dělali ve volném čase ve tvém věku.	Chodili do nějakých dětských kroužků?
23. Zjisti jak prožívali tvoji rodiče Štědrý den.	Některé zvyky se v rodinách přenáší. Slavíte spíše podle mamčiné rodiny nebo podle tatky a nebo jste si vytvořili vlastní zvyky?
24. Zajímej se, co běžně dělali tvoji rodiče o letních prázdninách.	Hlavně když byli děti. Jezdili na tábory? Pomáhali doma se zvířaty? Trávili čas u prarodičů? Seděli za počítačem?
25. Zjisti, jak tvoje obec získala své jméno.	Můžeš zapátrat na webu nebo projít starší vydání obecního zpravodaje.
26. Zkus zjistit, co znamená tvé příjmení.	U některých je to jasné, ale jinde to bude obtíž. Zkus zapátrat v knížkách nebo na internetu. Někde najdeš i více vysvětlení.
27. Zapamatuj si ulici, na které bydlíš, a zjisti podle čeho získala jméno.	A pokud se jmenuje podle nějaké osobnosti, kdo to byl?
28. Přečti si nebo od někoho vyslechni legendu z tvého okolí a řekni ji někomu dalšímu.	Zkus pátrat na obecní webové stránce, ve starých vydáních obecního zpravodaje, v paměti rodičů...
29. Přečti si novinku v tištěných či internetových novinách a informuj o ní kamarády/rodinu.	Určitě najdeš něco, co je zaujme. A můžeš si zkusit stejnou zprávu najít ve více novinách, píší o ní všichni stejně?
30. Zvládni vyjmenovat všech sedm Ideálů Pionýra.	Ted' už to pro tebe nemůže být problém, i kdyby tě někdo o půlnoci probudil. ;) )



## POMOC

31. Zjisti, jestli lze ve tvém okolí darovat věci, a daruj některou ze svých hraček potřebným.	Zkus zapátrat po sbírkách nebo v nemocnicích nebo po kontejnerech, odkud jdou věci potřebným.
32. Doplň krmítko pro ptáčky.	Co jim bude chutnat a neublíží, najdeš třeba zde: <a href="https://www.birdlife.cz/zapojte-se/pomoc-ptakum/prikrmovani/cim-krmit/">https://www.birdlife.cz/zapojte-se/pomoc-ptakum/prikrmovani/cim-krmit/</a>
33. Pomoz Zemi a dej jí tak dárek k jejímu svátku (ve správný den).	Dárek vymysli, jaký chceš, avšak něco, co jí pomůže.
34. Na Světový den porozumění autismu si oblékni něco modrého.	A proč vlastně? Krátké shrnutí najdeš třeba zde: <a href="https://fzs.upce.cz/svetovy-den-porozumeni-autismu">https://fzs.upce.cz/svetovy-den-porozumeni-autismu</a>
35. Udělej šátkový závěs paže někomu z tvé domácnosti.	Návod najdeš společně s dalšími obvazovými technikami zde: <a href="http://www.szscb.cz/wp-content/uploads/2016/09/vy_32_inovace_pp1-sk-02.pdf">http://www.szscb.cz/wp-content/uploads/2016/09/vy_32_inovace_pp1-sk-02.pdf</a>
36. Nachystej rodině snídani.	Třeba o víkendu a nějakou mňamku. :)
37. Zjisti, jak se lidé zdraví při setkání v alespoň třech státech, a natrénuj to.	Některé způsoby jsou opravdu zajímavé a zábavné.
38. Ve své obci vyznač křídou na zem návodné popisky mezi důležitými místy (např. radnice, obchod, klubovny...).	Tak, aby každý trefil.
39. Zamet' nebo vysaj celý byt/dům.	A třeba ne jen jednou a naposledy.
40. Upeč něco sladkého pro kamarády či rodinu.	Nezapomeň se zeptat rodičů a případně je i poprosit o pomoc.
41. Vyper si ponožky v ruce.	A ne, že je pak ještě hodíš do pračky!
42. Vyžehli alespoň tři kusy oblečení.	Třeba zjistíš, že tě to baví, a rodiče už k tomu nepustíš.
43. Běž pomoci rodičům s nákupem.	Tašky jsou často těžké. Pokud jezdí rodiče autem, pomoz jim s nimi alespoň od auta. Nebo nabídní, že pro menší nákup zajdeš.
44. Oškrábej 10 brambor.	Jestli už to nožem umíš, zkus to škrabkou, nebo naopak.
45. Zjisti kde je pět nejbližších pionýrských kluboven v okolí tvého bydliště.	Pomoc ti může například mapa na stránkách Pionýra. Hledej!
46. Předved' na někom, jak bys pomohl kamarádovi/kamarádce s bolavým zápěstím.	Asi budeš potřebovat elastické obinadlo, nebo alespoň kus látky...
47. Nakresli pionýrského maskota při tvé oblíbené činnosti a vyfocený obrázek přidej na sociální sítě s #Pionyr a #budidealni.	Pokud nemáš sociální sítě, nevadí, pokud budeš chtít, můžeš nám ho poslat na e-mail a dáme ho tam za tebe.
48. Vymysli úkol, který se týká jednoho z Ideálů Pionýra, splň ho a přidej ho na sociální sítě s #Pionyr a #budidealni.	Pokud nemáš sociální sítě, nevadí, pokud budeš chtít, můžeš nám ho poslat na e-mail a dáme ho tam za tebe.

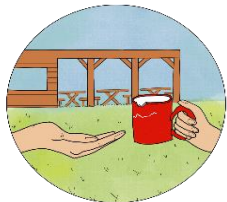
49. Uklid' si pečlivě pokoj, ve kterém spíš.	Jarní úklid je určitě potřeba!
50. Udělej domeček divokému zvířeti.	Může to být hmyzí hotel, přibyték pro ježky, nebo třeba hrad pro mravence, fantazii se meze nekladou.
51. Uspořádej fotky někoho z rodiny podle "věku" od nejstarší fotky po tu nejčerstvější.	Můžeš i zkusit porovnat fotky z dětství tebe a tvých rodičů, jste si podobní?
52. Umývej doma tři dny všechno nádobí.	A pokud máte myčku, po umytí ji vyskládej.
53. Dones do sběrného dvora alespoň 3 kg papíru.	Každá obec by měla mít svoje, a pokud ne, dej ho do kontejneru na papír. Víš jakou má barvu?
54. Vytvoř si KPZ, nebo pokud ji máš, tak si ji zkontroluj a doplň.	Co to je a co do ní patří, najdeš třeba zde: <a href="https://perseus.pionyr.cz/kpz-a-bpp/">https://perseus.pionyr.cz/kpz-a-bpp/</a>
55. Za jeden den uklid' venku alespoň 30 odpadků.	Je ověřeno, že tam, kde odpadky nejsou, většinou nové nepřibývají. Nezapomeň si na sběr vzít rukavice a buď opatrný/á.
56. Zjistí, kdo pomáhá dětem v Africe či Asii, aby mohly chodit do školy, i když na to jejich rodiče nemají peníze.	Organizací existuje několik, stačí hledat.
57. Polož kamaráda/člena rodiny do stabilizované polohy.	Návod i s obrázky najdeš zde: <a href="http://www.prvni-pomoc.com/stabilizovana-poloha">http://www.prvni-pomoc.com/stabilizovana-poloha</a>
58. Zjistí, jak dlouho je Pionýr partnerem sbírky Český den proti rakovině.	A příští rok se můžeš zapojit třeba i ty :)
59. Vytvoř návod (recept) na tvé oblíbené jídlo (fantazii se meze nekladou).	Výsledek můžeš nasdílet na sociální síť s #Pionyr a #budidealni! Pokud nemáš sociální síť, nevadí, pokud budeš chtít, můžeš nám ho poslat na e-mail a dáme ho tam za tebe.
60. Popiš někomu, jak by ses choval, kdybys na sobě našel klíště, a jak se má správně vytahovat.	Správný návod najdeš třeba zde: <a href="https://www.klistova-encefalitida.cz/novinky/jak-spravne-odstranit-kliste-v-peti-krocich-609">https://www.klistova-encefalitida.cz/novinky/jak-spravne-odstranit-kliste-v-peti-krocich-609</a>



## POZNÁNÍ

61. Na noční obloze najdi souhvězdí Velký vůz.	Poradit ti můžou třeba v hvězdárně nebo se podívej na mapu hvězdné oblohy. Existují i aplikace do mobilu, které ti pomůžou.
62. Přečti si tři články v časopisu Mozaika.	Časopis chodí pionýrským vedoucím poštou domů, ale ty ho najdeš na <a href="https://mozaika.pionyr.cz/">https://mozaika.pionyr.cz/</a>
63. Nakresli plánec cesty z domu na náměstí tvé obce.	Schválně zkus, jestli by podle tvého plánu někdo trefil.
64. Sdílej fotku ze hry Bud' ideální! na sociální sítě s #Pionyr a #budidealni.	Třeba někoho inspiruješ k inovativnímu plnění úkolu. Pokud nemáš sociální sítě, nevadí, pokud budeš chtít, můžeš nám ho poslat na e-mail a dáme ho tam za tebe.
65. Prohlídni si fotky z loňských výletů, dovolené apod. A zkus naplánovat něco na letošní léto.	Kam by ses chtěl/a podívat, co by tě lákalo poznat? Vyzraz vstříc dobrodružství!
66. Ustel si na jednu noc doma na netradičním místě.	Vymysli co nejzajímavější místo a použij třeba i spacák.
67. Chod' venku na boso.	Zkus třeba na hodinu vyzout boty a poznávat krajinu šlapkou nohy.
68. Nakresli znak vaší obce a zjisti co znamená.	A možná na začátku budeš muset zjistit jak vlastně vypadá?
69. Po hmatu poznej uvázaných 6 základních uzlů.	plochá spojka, škotová spojka, rybářská spojka, lodní smyčka, zkracovačka, osmička
70. Navleč poslepu náramek z korálek.	Pokud doma nemáš korálky, můžeš použít například těstoviny.
71. Najdi schránku ve hře Geocaching.	Všechny potřebné informace najdeš zde: <a href="https://www.geocaching.com/">https://www.geocaching.com/</a>
72. Zjisti co jsou to pionýrské odborky a vyber, která se ti nejvíc líbí.	Všechny potřebné informace najdeš zde: <a href="https://pionyr.cz/nastenka/cinnost/vychovne-programy/odborky/">https://pionyr.cz/nastenka/cinnost/vychovne-programy/odborky/</a>
73. Jdi na procházku, do nejbližšího lesa/lesoparku u tvého bydliště.	Čerstvého vzduchu není nikdy dost.
74. Urči ve svém pokojíčku, kde je sever.	Použij buzolu či mapu.
75. Napiš v morseovce své jméno.	Morseovku i další šifry najdete zde: <a href="http://archiv.jpionyr.cz/files/ostatni/MANUAL_SIFER_FINAL.pdf">http://archiv.jpionyr.cz/files/ostatni/MANUAL_SIFER_FINAL.pdf</a>
76. Naplánuj na mapě alespoň pětikilometrový výlet na místo, kde jsi ještě nebyl/a.	Použij papírovou mapu (např. mapu KČT).

77. Běž po azimutu 30° 300m .	Asi budeš potřebovat buzolu nebo kompas, který existuje i jako aplikace do mobilu. Krásný návod na práci s buzolou a mapou najdeš zde: <a href="https://www.hudy.cz/jak-se-orientovat-v-terenu-pomoci-mapy-a-buzoly-dil-ii">https://www.hudy.cz/jak-se-orientovat-v-terenu-pomoci-mapy-a-buzoly-dil-ii</a>
78. Zjisti jméno vašeho starosty/starostky a komu je zasvěcený kostel ve vaší obci.	Pokud nemáte v obci kostel, zkus zjistit informaci o tom nejbližším.
79. Uvař vajíčko na tvrdo.	Nezapomeň o tom říct někomu z dospělých.
80. Poskládej ze sirek oheň pagodu.	Ale nezapalovat! Druhy slavnostních i pracovních ohňů najdete zde: <a href="https://kopecek.pionyr.cz/nauc/ohen/druhy.htm">https://kopecek.pionyr.cz/nauc/ohen/druhy.htm</a>
81. Zhasni svíčku bez pomoci větru.	Nefoukat!
82. Zjisti, co je to Pionýrský Sedmikvítek, a jaké má kategorie.	Veškeré informace najdete zde: <a href="https://www.pionyr.cz/cinnost/souteze/sedmikvitek/">https://www.pionyr.cz/cinnost/souteze/sedmikvitek/</a>
83. Vylez na rozhlednu a spočítej kolik má schodů.	Nahoře prozkoumej, co vše je vidět. S plněním úkolu můžeš počkat až po současných problémech, nebo vyber takovou, kam moc lidí nechodí.
84. Vylez na nejvyšší kopec v okolí.	Jestli je opravdu nejvyšší zkontroluj i v mapě.
85. Podívej se na stránky Pionýra a najdi tam popisy jednotlivých Ideálů.	Tady odkaz neporadíme, hledej!
86. Zjisti, jak velké máš rozpětí paží.	Rozpaž ruce a měř mezi konečky prostředníčků. Zkus naměřené číslo porovnat se svojí výškou ;)
87. Změř si, kterou část ruky můžeš použít jako deseticentrimetrovou míru.	Tady vědomost ti pomůže ve spoustě situacích a třeba i ve škole.
88. Natrénuj si krok o délce 1 m a v přírodě odkrokuj 30 m.	Měř pořádně, metr je opravdu hodně.
89. Vhod' do potoka klacík a co nejdéle ho pozoruj.	Ještě zábavnější je tento úkol plnit s přáteli a zkoušet, koho klacík se déle udrží v proudu.
90. Předved' někomu z rodiny pantomimou Ideál Pionýra tak, aby ho poznal.	Budeš tak informovat další lidi o Programu Pionýra.

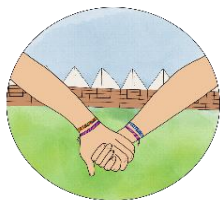


## PRAVDA

91. Zasej řeřichu, starej se o ni, sklid' ji, sněž ji.	Začni co nejdříve, aby se to stihlo.
92. Pošli dopis či pohled s popsáním dobrodružství někomu, o kom si myslíš, že by mu to udělalo radost.	Potěš přátele či rodinu originálním pozdravem s popsáním pravdivého příběhu.
93. Zjisti alespoň 3 pranostiky a zjisti, jestli v loňském roce platily.	Lidové pranostiky najdeš v knihách i na internetu. Zkus zapátrat v paměti nebo statistikách počasí, jestli se v roce 2019 vyplnily.
94. Řekni někomu z přátel něco pěkného o něm/ní.	Každého potěší když ho někdo pochválí. Máš dva a půl měsíce na najití příležitosti, aby jsi někoho od srdce pochválil.
95. Přečti si v encyklopedii alespoň 30 hesel a některé z nich vysvětli svým přátelům.	Opraš některou z knih doma, nebo počkej, až budeš moct do knihovny.
96. Nauč se citát, který ti přijde pravdivý.	Na internetu se to hemží citáty známých osobností. Zkus najít takový, který ti přijde pravdivý a třeba ho i použij ve vhodnou chvíli.
97. Utrhni ovoce přímo ze stromu a sněž ho.	Ne každý tento zážitek prožil, a tak neví, že nejlepší ovoce je přímo ze stromu. Pokud ještě neobjevis žádné ovoce na stromech, můžeš sníst nějaký keříkový plod.
98. Zkus vyluštit křížovku, sudoku nebo rébus.	Vyber si obtížnost, která je pro tebe výzvou.
99. Zjisti jestli tvá obec vydává obecní časopis/noviny, jak často a kde se k nim dá dostat.	Ted' už ti žádná novinka neuteče.
100. Uvař čaj z bylinek, které jsi nasbíral/a.	Porad' se s knihou nebo s dospělákem, jestli je bylinka na čaj vhodná.
101. Sed' pět minut potichu v lese a pojmenuj tři zvuky, které uslyšíš.	Užij si u toho klid lesa.
102. Zjisti, jaké jsi keltské znamení a najdi tento strom v přírodě.	Keltskému horoskopu se také říká Stromoskop.
103. Zjisti, kolik odpadků za den vyprodukuješ (nebo vyprodukujete doma). Vyhledej cesty, jak jejich množství omezit.	Už jsi slyšel/a o hnutí Zero Waste?
104. Nakresli křídou na zem mapovou značku před objekt, který znázorňuje.	Ideální program na kratší vycházku na čerstvý vzduch!
105. Najdi na internetu zajímavou zprávu o své obci a řekni ji kamarádům/rodičům.	Určitě nevíš o své obci vše, zkus najít nějakou perličku, kterou potěšíš ostatní.
106. Nakresli zvířata, ze kterých máme maso.	Často si lidé neuvědomují co vlastně jí, zkus si vzpomenou na co nejvíce zvířat, ze kterých jíme maso.

107. Zjisti, jaké zaměstnání měli prarodiče.	Pokud už to víš, zkus se zeptat, čím se živilo tvoji prarodiče.
108. Zjisti od rodičů, jaké chtěli mít povolání jako malí.	Možná budou tvrdit, že si to už nepamatují, ale určitě měli nějaké vysněné povolání. Pokud opravdu neví, zkus se zeptat babiček/dědečků.
109. Najdi pravopisnou chybu v těchto úkolech.	Možná tu žádná není, ale co kdyby ano? Pokud se žádná nenajde, na FB najdete informaci, že si úkol můžete uznat.
110. Zapoj se do projektu Čtení pomáhá: <a href="https://www.ctenipomaha.cz/">https://www.ctenipomaha.cz/</a>	Určitě najdeš v projektu knihu, kterou jsi už četl/a. Pokud jsi moc malý/malá nebo velký/velká na tento projekt, přečti si nějakou knihu pro tvou věkovou kategorii.
111. Součástí prezidentské standardy je i dvouslovné heslo. Víš jaké?	Zkuste třeba i zapátrat, jak se tam slova dostala.
112. Vyznač pomocí provázku čtverec 1x1 m.	Nezapomeň, že čtverec má v každém rohu pravý úhel.
113. Vymysli alespoň 30 slov na "P", které se můžou týkat organizace Pionýr.	Námět hledej třeba na stránkách Pionýra. Po ukončení hry se tě na ně na FB zeptáme, nebo nám je můžeš rovnou poslat na e-mail.
114. Tref se do stromu alespoň třemi šiškami z 5, vzdálenost si urči tak, aby to pro tebe byla výzva.	Pokud to nezvládneš na poprvé, počkej aspoň 1 hodinu, než to zkusíš znovu.
115. Zjisti, jaký odpad se třídí ve vaší obci a zkus stejný odpad třídít i doma.	A nejlépe, kdyby se u vás takto třídilo už navždy ;)
116. Vymysli básničku o alespoň 3 rýmech o sobě a někomu ji řekni.	A poděl se třeba i na FB události.
117. Vyzdob okno logem Pionýra tak, aby bylo z venku vidět.	A ještě lépe do okna dej logotyp, tedy logo i s nápisem Pionýr.
118. Vytvoř pexeso (s alespoň 10 dvojicemi) s obrázkem mapové značky a objektem, který znázorňuje.	Můžeš fotit, kreslit či malovat.
119. Nauč se alespoň 3 přísloví, a ke každému vymysli 3 příklady, kdy platí.	A pokud to budou příklady budou týkat Pionýra, tak nám je nezapomeň přidat na FB událost.
120. Zaškrťavej poctivě všechny splněné úkoly.	To je snad jasné! Takže bod zdarma ;)





## PŘÁTELSTVÍ

121. Připravit kamarádům svačinu.	Na schůzku či do školy.
122. Odnes kamaráda alespoň 30 m.	Vem ho do náručí či na záda.
123. Zaskákej si s kamarády panáka.	Návod najdeš třeba zde: <a href="https://www.wikihow.cz/Jak-sk%C3%A1kat-pan%C3%A1ka">https://www.wikihow.cz/Jak-sk%C3%A1kat-pan%C3%A1ka</a>
124. Připrav netradiční hru pro kamarády.	Inspiraci hledej v knihách nebo na internetu s přípravou můžeš začít teď, ale zahrajte si ji až se budete smět potkávat.
125. Zvládni den bez otvírání dveří a oken - využij pomoci druhých.	Od vstávání až po uložení k spánku.
126. Udělej tajně dobrý skutek.	Největší radost je radost druhých. Teď můžeš potěšit někoho z rodiny, až to bude možné i kamarády.
127. Ujdi poslepu s pomocníkem 1 km.	Najdi někoho, komu opravdu věříš. Nyní můžeš plnit s rodiči či sourozenci, s kamarády, až se budete smět potkávat.
128. Vymysli si vlastní tajné písmo nebo abecedu.	Zkus tak komunikovat s kamarády online nebo, až to bude možné, i při setkání.
129. Zapal společně s kamarády táborák.	Nemusíš zrovna škrtat sirkou, ale buď u toho společně s kamarády.
130. Jdi na schůzku nebo do školy ve stejné barevném tričku jako kamarád/ka.	Domluv se s kamarádem/kamarádkou, můžete využít třeba to oddílové ;)
131. Nachystej s kamarády dřevo na oheň.	A když o zapálíte splníte i úkol 129.
132. Připravte si s kamarády/kamarádkami scénku a předved'te ji.	Téma je jen na vás, ale ať pobaví. :)
133. Napiš si s kamarádem/kamarádkou, jak se má doma a jak mu/jí jde učení.	Proberte i jiná téma, třeba hru Bud' Ideální!
134. Předved' pantomimou písničku, tak aby ji někdo začal zpívat.	Nezapomeň, že se u pantomimi nesmí dělat žádné zvuky.
135. Pošli prstovou abecedou název barvy, na kterou musí kamarád ukázat.	Jak posílat prstovou abecedu najdete třeba zde: <a href="https://kopecek.pionyr.cz/nauc/prstova/prstova.htm">https://kopecek.pionyr.cz/nauc/prstova/prstova.htm</a> Teď to můžeš zkusit s rodiči, s kamarády až to situace dovolí.
136. Zavaž kamarádovi tkaničky u bot.	Ne uzlem k sobě, ale hezkou mašličku!
137. Zaplet' kamarádovi/kamarádce cop.	Můžeš dva i více. Nyní můžeš sourozencům nebo rodičům.
138. Dej někomu dárek na Den dětí.	Nezapomeň, že každý je někoho dítě.
139. Slož básničku se slovem Pionýr.	A poděl se o ni na sociálních sítích s #Pionyr a #budidealni. Pokud nemáš sociální síť, nevadí, pokud budeš chtít, můžeš nám ho poslat na e-mail a dáme ho tam za tebe.

140. Běž do školy/práce v pyžamu.	Když se domluvíš s přáteli, bude to určitě jednodušší.
141. Udělej někomu smoothie z ovoce.	Pomůžeš mu k lepšímu zdraví. Nyní můžeš rodině, přátelům až bude možné setkání.
142. Zvládni s kamarádem ujít 300 m, i když budete mít k sobě navzájem přivázané nohy.	Stoupněte si vedle sebe a šátkem svažte tvoji pravou a kamarádovu levou nohu. A teď vyrazte!
143. Skákej s kamarády gumu.	Nyní můžeš trénovat s rodinou a až to bude možné i s kamarády. Návod najdeš zde: <a href="http://www.pohyb.cz/activity/rodina-v-pohybu/skakani-pres-gumu/">http://www.pohyb.cz/activity/rodina-v-pohybu/skakani-pres-gumu/</a>
144. Zahraj si s kamarády kuličky.	Pravidla najdete zde: <a href="http://www.kulicky.com/">http://www.kulicky.com/</a>
145. Pomoz kamarádovi splnit úkol z Bud' ideální!	Porad' kamarádovi, kde najde informace.
146. Zahraj si s kamarády či rodiči slovní fotbal.	Neznáte? Pravidla najdete zde: <a href="https://cs.wikipedia.org/wiki/Slovn%C3%AD_fotbal">https://cs.wikipedia.org/wiki/Slovn%C3%AD_fotbal</a> Slovní fotbal můžete hrát i pomocí online komunikace.
147. Zahraj si s kamarády na schovku.	Lze hrát v domě i lese...
148. Zvládni si s kamarádem hodit 30x míč bez spadnutí na zem.	A hned si splníte oba úkol.
149. Vyrobně náramek přátelství a až to bude možné někomu ho daruj.	Návod najdete třeba zde: <a href="http://www.naramkypratelstvi.cz/index2.html">http://www.naramkypratelstvi.cz/index2.html</a>
150. Přesvědč kamaráda/kamarádku, at' se přihlásí do hry Bud' ideální!	Pověz mu/jí jak je to super a kolik jsi už toho zkusil/a



## PŘEKONÁNÍ

151. Celý den nepoužívej výtah ani jezdící schody.	Dej si trochu do těla. Nyní jsi asi víc doma, nech si plnění úkolu až nebudou současná omezení.
152. Udělej běžné úkony ranní hygieny druhou rukou než obvykle.	Malý trénink, kdyby si se třeba zranil/a.
153. Sbal spacák do obalu do 1 minuty.	Chce to trénink, ale není to problém.
154. Přišij knoflík.	Bud' odvážný a oprav si tak oblečení, které běžně nosíš.
155. Vydrž stát v potoce alespoň 3 minuty.	Ponoř nohy, alespoň po kotníky.
156. Sežeň alespoň 30 podpisů na jeden papír.	Není to na čas. Zkus se zeptat i cizích lidí. ;) Počkej však, až se budeš moci potkávat s lidmi.
157. Tři rána po sobě si zacvič.	VSTÁVAT A CVIČIT!
158. Zvládni celý den bez mobilu.	Nech mobil doma a užij si reálný svět :)
159. Zvládni dva dny bez sladkého.	Vynechej i sladké limonády a dukátové buchtičky.
160. Běhej venku v dešti.	Snad bude během 2,5 měsíce trvání hry pršet.
161. Vyskákej 20 schodů po jedné noze.	Zvol nohu hned na začátek a poté neměnit!
162. Zatluč hřebík.	A když to bude i tam, kde je potřeba, tak jen lépe.
163. Uřízni poleno.	S velkou pilou nemusíš sám a můžete se do toho pustit s kamarádem/kamarádkou nebo s někým z rodiny.
164. Vyhrať nad někým ve hře "kámen-nůžky-papír".	Hra vznikla již v polovině 19. století v Japonsku.
165. Zašij si díru na oblečení.	Tak, abys ho mohl nosit dál.
166. Zapal tři svíčky maximálně třemi sirkami.	K tomuto úkolu si vezmi na dohled rodiče nebo vedoucího.
167. Poraz někoho v karetní válce.	Pokud neznáš pravidla, čti zde: <a href="https://cs.wikibooks.org/wiki/Pokladnice_her/Klasick%C3%A9_karetn%C3%AD_hry/V%C4%9Bt%C5%A1%C3%AD_bere">https://cs.wikibooks.org/wiki/Pokladnice_her/Klasick%C3%A9_karetn%C3%AD_hry/V%C4%9Bt%C5%A1%C3%AD_bere</a>
168. Uřízni krajíc chleba druhou rukou, než je tvá primární.	Levák pravou, pravák levou. Hlavně se neřízni!
169. Uvař těstoviny na způsob, který máš rád/a, a sněž je.	Na vaření se domluv s rodiči či vedoucím.
170. Kopej před sebou na vycházce míček alespoň 1 km.	Hlavně ho neztrat!
171. Nachystej si svačinu.	Abys přes den neměl/a hlad.
172. Skoč do vody bez ucpání nosu.	Neskákej do neznámé vody! Pokud jsi hrdina nech i otevřené oči.
173. Celý den se obejdi bez slov "ano/jo a ne".	A nepoužívej ani jejich cizojazyčné varianty.

174. Zvládni se tři minuty držet na stromě "na medvěda".	Asi nějak takto: <a href="https://images.app.goo.gl/XtyH8MjCQWQvg3kT8">https://images.app.goo.gl/XtyH8MjCQWQvg3kT8</a>
175. Překonej potok bez mostu a dotyku vody.	Vyber správný potok :)
176. Projed' se na lodi a zkus si pádlovat/veslovat.	Možná se z toho stane láska na celý život.
177. Zkus jet na kolečkových bruslích.	Zeptej se na půjčení kamarádů.
178. Ujed' na kole alespoň 3 km.	Překvapí tě, jak je to na kole krátká vzdálenost.
179. Zvládni třicet přeskoků přes švihadlo (nemusí být hned za sebou).	Klidně si v průběhu odpočiň.
180. Vystříhni co nejdelší pruh papíru z archu o velikosti A4.	At' má alespoň 2 m.



## PŘÍRODA

181. Najdi v přírodě ptačí pero a zjisti, od jakého druhu pochází.	Dívej se kolem sebe, třeba jeho majitele uvidíš.
182. Pozoruj tři druhy savců ve volné přírodě v jeden den.	Vyraz do přírody a pokud budeš potichu, budeš mít velkou šanci.
183. Vylez na strom, u kterého víš, co je to za druh.	Můžeš lézt i na jiné, ale alespoň u jednoho urči jeho druh. Nebud' u plnění tohoto úkolu sám/sama!
184. Chyt' padající list.	Když jsi venku, koukej se občas nahoru, a až bude padat list, tak nějaký zkus chytnout.
185. Poznej venku alespoň 20 bylin a dřevin.	Pomoc ti může i atlas.
186. Najdi v přírodě plody 10 rostlin a urči je.	Nových jich možná tolik nebude, ale když budeš hledat pod stromy, určitě něco najdeš. Zkus i jiné než šišky (ty plní funkci zároveň květu i plodu).
187. Vytvoř herbářový list.	Co by měla taková herbářová položka/list obsahovat najdete třeba zde: <a href="https://brabrouci.cz/2020/herbarova-polozka/">https://brabrouci.cz/2020/herbarova-polozka/</a>
188. Nasbírej listy z 10 stromů a urči je.	Můžeš si je i vylisovat a vytvořit si takové částečné herbářové položky.
189. Najdi v atlase rostlin název květiny, kterou jsi před tím neznal.	A zapamatujte si ji!
190. Odlij zvířecí stopu ze sádry.	Nezapomeňte určit kdo ji tam udělal. Návod najdete třeba zde: <a href="https://www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity/?print=695">https://www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity/?print=695</a>
191. Dej zvířátkům do krmelce kořenovou zeleninu.	Můžete se i domluvit s místními myslivci na dlouhodobější spolupráci.
192. Navštiv zvláště chráněné území nejbližší k tvému domovu.	Najdete je v každé turistické mapě.
193. Najdi v přírodě jedovatou rostlinu.	Porad' se i s atlasem. Na takovou rostlinu nesahej a pořádně si ji zapamatuj.
194. Najdi v přírodě jedlou rostlinu a sněz ji.	Nejdřív se porad' s dospělým.
195. Najdi v přírodě tři druhy šišek a urči, z jakého jsou stromu.	Můžeš je poté použít na trefování do stromu.
196. Ujdi kilometr po zelené značce.	A klidně i dál.
197. Zapal a udržuj deset minut hořící oheň.	Stačí i malý ohýnek. U tohoto zážitku bud' s vedoucím nebo rodiči.
198. Spi jednu noc ve stanu.	Na zahrad, na akci s kamarády, hlavně až bude tepleji.

199. Zapíšej na travu.	Jak na to najdete zde: <a href="http://ostrovnepadu.cz/piskani-na-travu/">http://ostrovnepadu.cz/piskani-na-travu/</a>
200. Pomocí temper vytvoř obraz z obtisků listů.	Můžeš využít takové, u kterých už víš z jakého jsou stromu.
201. Pomocí frotáže obkresli kůry tří stromů.	Ukázku na listech najdete třeba zde: <a href="https://www.testovanonadetek.com/aktivita/0288-listkova-frotaz">https://www.testovanonadetek.com/aktivita/0288-listkova-frotaz</a>
202. Najdi v hlíně alespoň tři živočichy a urči je.	K určování můžete využít atlasy nebo klíče. Dobrý je třeba tento, třeba ho mají ve vaší knihovně: <a href="http://www.rezekvitek.cz/?idm=12&amp;id_zbozi=15">http://www.rezekvitek.cz/?idm=12&amp;id_zbozi=15</a>
203. Najdi v přírodě věci na alespoň 20 písmen abecedy.	Nemusíš všechny sbírat, ale třeba si je napiš nebo vyfoť.
204. Prozkoumej živočicha lupou.	Často zjistíš, že je podivně chlupatý a vlastně roztomilý.
205. Vytvoř ve tvé obci k 5 stromům popisky s názvem.	Když se vás zapojí víc, uděláte z vaší obce malé arboretum.
206. Vyjmenuj 3 byliny, jak se používají a k čemu jsou dobré.	Můžeš si informace i zapsat a udělat si malý receptář.
207. Alespoň týden ved' statistiku o srážkách za každý den.	Jak měřit srážky i zkoumat další projevy počasí najdete třeba zde: <a href="https://ucimesevenku.cz/laborator-venku/predpoved-pocasi/">https://ucimesevenku.cz/laborator-venku/predpoved-pocasi/</a>
208. Týden sleduj předpověď počasí a zaznamenej si, jestli předpověď vyšla nebo ne.	Můžete si napsat i předpověď z více zdrojů a zkusit tak usoudit, která je nejpřesnější.
209. Uplet' věneček z pampelišek.	Když nenajdeš pampelišky, zkus třeba sedmikrásky a buď jak Víla Amálka.
210. Napij se ze studánky či pramene.	Napřed ale zjisti z <a href="http://mapy.cz">mapy.cz</a> nebo z dalších zdrojů, jestli je voda pitná.