## 1 BOD

**1. Hoď na kostce tři krát po sobě stejné číslo**
Ke splnění tohoto úkolu budeš kromě hrací kostky potřebovat i trochu štěstí. Pak už stačí jenom házet, dokud ti nepadne 3krát po sobě stejné číslo. Kdo hrál hru Nalož si!, už jistě ví, jak na to a má natrénováno.

**2. Pozoruj tři různé savce ve volné přírodě**
Vydej se na výlet do lesa či na louku, buď tichý a trpělivý a bedlivě pozoruj okolí. Snad budeš mít štěstí a uvidíš nějakého ze savců volně žijících v přírodě. Tento úkol nemusíš splnit v jednom dni.

**3. Dej si zmrzku**
Pokud máš splněný úkol č. 19 a č. 69, kup si za odměnu zmrzlinu nebo nanuk a završ tak plnění odznaku „mrož".

**4. 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 Joachym.

**5. Karaoke show**
Zazpívej před publikem (rodiči, sourozenci) karaoke. Nezapomeň se dobře vohánknout, vzít si mikrofon nebo jeho napodobeninu a pořádně to rozjet. Odvážlivci třeba na balkóně pro sousedy. Karaoke písničky najdeš na YouTube.

**6. Pozoruj měsíc na noční obloze**
Dva dny po sobě se pořádně porozhlédni po noční obloze, najdi měsíc a chvíli ho pozoruj. To znamená, že nesmí být zamračeno, abys ho mohl vidět jasně. Nezáleží na tom, jestli je v úplňku nebo v jiné fázi. Pokud uvidíš měsíc ve dne, do úkolu se nepočítá.

**7. Čtení na dobrou noc**
Přečti večer před spaním nahlas rodičům či sourozencům pohádku, povídku nebo dokonce vlastní příběh. Čtení by mělo trvat nejméně 15 minut. Nečtenáři můžou čtení nahradit krátkou pohádkou zpaměti nebo ji vyprávět podle obrázkové knížky. Variantou je i čtení po telefonu nebo po „skypu".

**8. Jazykolam**
Vyber si jeden z uvedených jazykolamů, nauč se ho zpaměti a 5krát za sebou ho někomu srozumitelně, správně a svižně pověz. Pokud jsi kmet, řekni jazykolam 10krát za sebou. Královna Klára na klavír hrála. Kotě v bytě hbitě motá nitě. Prorok Prokop poklop prokop.

**9. Vlaštovka**
Určitě znáš zaručený návod na nejlepší papírovou vlaštovku, pokud ne, pomůžou ti rodiče nebo internet. Poskládej ji a hoď ji do dálky, pokud je ti do 11 let včetně, 5 metrů, pokud je ti do 15 let včetně, hoď ji 7 metrů a jsi kmet, hoď 10 metrů a postav k tomu alespoň 2 druhy vlaštovek. Házet lze pouze na rovině, z posedu by to bylo příliš jednoduché. :)

**10. Vydrž na stromě na brtníka 2 minuty**
Najdi si ideální strom, abys mohl udělat brtníka. Obejmi rukama a nohama strom tak, aby ses nohama nedotýkal země ani kořenů a vydrž viset 2 minuty. Tento úkol musíš splnit na rovném kmenu bez větví, kde se udržíš jen pomocí svého obětí. Obleč si raději dlouhé rukávy a nohavice, stromy mohou škrábat.

**11. Najez se čínskými hůlkami**
Tentokrát odlož lžíci, vidličku a nůž a vezmi do ruky čínské hůlky. Sněz jimi celý oběd (polévku, hlavní jídlo a případně dezert). Pořádně se přisuň ke stolu, ať ti jídlo nepadá na zem, ale zpět do talíře! :-) V případě, že doma nemáš čínské hůlky, můžeš použít svázané 2 a 2 špejle.

**12. Mandala z přírodnin**
Mandala je kruhový obrazec znázorňující vesmír. Bývá velmi barevná, plná roztodivných tvarů. Vytvoř si na zemi taky takovou, podle své fantazie. Použij pouze přírodní materiály (dřevo, rostliny, písek, ...). Velikost by měla být alespoň 50 cm v průměru. Následně ji vyfoť a pošli pro štěstí svému nejlepšímu kamarádovi či kamarádce.

**13. Celý den používej mobil druhou rukou**
Pokud jsi pravák, používej levačku a pokud jsi levák, tak pravačku. Pokud mobil zatím nepoužíváš, prohoď si lžičku a vidličku při každém jídle do druhé ruky a vystřihni něco z papíru druhou rukou.

**14. Odhad času**
Zkus odhadnout přesně 1 minutu od spuštění stopek, kmeti 3 minuty. Pokud se ti to podaří s přesností na 5 sekund, kmetům 10 sekund, máš splněno. Když ne, máš smůlu a můžeš zkusit štěstí znovu.

**15. Cvrnkni minci na stole**
Vezmi si jakoukoliv minci. Na stole si naznač startovní čáru. Od ní naměř 30 a 40 cm a v těchto vzdálenostech nakresli čáry. Stref se cvrknutím mince mezi tyto dvě čáry, pokud je ti do 11 let včetně stref se 4x za sebou, pokud ti je do 15 let včetně stref se 6x za sebou, jsi-li kmet stref se 8x za sebou. Platný pokus se počítá i v případě, že se mince čáry aspoň dotýká.

**16. Ruce v kapsách**
Zpočátku se možná budeš cítit jako machr a drsňák. Ale nesmíš polevit, ani když se budeš potřebovat poškrábat na hlavě. Ruce musí být celé v kapsách, nesmí vykukovat palec ani jiné prsty. Nesmíš tento úkol plnit vleže a ani v noci, když spíš. Pro děti do 15 let včetně 2 hodiny, pro kmety 3 hodiny. Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 55 Nos ponožky na rukou.

## 2 BODY

**17. Najdi hmyz, který neznáš a urči jeho název**
Často umíš pojmenovat hmyz pouze jako motýl, brouk, ploštice nebo beruška. Každé zvířátko má ale svůj dvouslovný název (rodové a druhové jméno). Věděl/a jsi třeba, že červená ploštice se jmenuje ruměnice pospolná? Pokud je ti do 15 let najdi a urči 2 druhy, pokud jsi kmet 5 druhů. S určením přesného názvu ti pomůže encyklopedie nebo internet.

**18. Zahraj si kimovku**
Procvičíš si paměť. Jak se to hraje? Někdo ti připraví 10 různých věcí (např. tužku, baterku, mobil, klíče, ….) a překryje je dekou. Po odkrytí máš 1 minutu na zapamatování. Po uplynutí času se věci znovu dekou zakryjí a ty máš 5 minut na zapsání nebo vyjmenování předmětů. Pokud jsi kmet, bude pro tebe připraveno 15 předmětů. Tolerance u obou kategorií je jedna chyba. Úkol můžeš opakovat, kolikrát chceš, prostě až do splnění.

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

**20. Online pokec po síti**
Dej dohromady skupinu minimálně 5 lidí, kteří se sejdou v jednu chvíli v online rozhovoru. Využít můžeš různé komunikátory Skype, Meet od Googlu, Zoom. Hovor ať trvá alespoň 20 minut a v průběhu si buď zahrajte nějakou společenskou nebo slovní hru či si společně zazpívejte :). Kmeti připravte hru pro ostatní.

**21. Černá hodinka**
Jeden večer (od 19:00 až do usnutí) si vystač bez elektřiny. Jako za starých časů. To znamená, že nesmíš svítit elektřinou, ani baterkou, žádné mobily, žádná TV ani rádio. Vymysli si, jak se zabavíš pouze při světle svíčky.

**22. Deset selfie za 10 dní**
Během deseti dnů (nemusí být v kuse) vyfoť každý den jedno selfie s vlaječku Hořcové výzvy (pokud ji nemáš tak si ji vyrob). Můžeš se fotit při plnění úkolů, nebo jen tak. Výtvor pošli buď na email horcovavyzva@a-tom.cz nebo sdílej facebookové skupině „tomíci a Hořcová výzva". Pokud to umíš, vytvoř ze selfie časosběrnou sekvenci.

**23. Nos všechno oblečení naruby**
Tento úkol vykonávej 1 den, tedy od rána, když vstaneš a převlékneš se z pyžama, až do večera než se odebereš ke spánku. Pouze spodní prádlo nemusíš podrobit této proceduře.

**24. Přespi v nouzovém bivaku**
Horolezci musí někdy přespat ve sněhovém záhrabu nebo si postavit stan na skalní terase. Ty si postav stan v obýváku, dětském pokoji nebo kdekoli doma, kde najdeš místo. Pokud nemáš stan, postav si nouzový přístřešek. Pokud bude větru i dešti odolný, bude se ti spát jistě lépe :).

**25. Vyper špinavé prádlo**
Oblečení se po vhození do koše na prádlo zázračně objevuje voňavé zpět na svém místě ve skříni? Objev kouzlo tohoto zázraku. Nandej prádlo do pračky, zvol vhodný program, vyper, vyndej, pověs prádlo a usušené ho vyžehli, slož a pěkně ukliď do skříně.

**26. Shlédni Interview s tomíkem**
Znáš tento seriál medailonků významných osobností našeho spolku? Prohlédni si minimálně 3 díly, ať se něco dozvíš o lidech v našem spolku. Přejeme příjemné pokoukání. Jednotlivé díly najdeš na stránkách Asociace TOM.

**27. Vypěstuj si něco na zub**
Zasaď do namočené vaty nebo papírové utěrky semínka řeřichy, ředkvičky, hořčice, či jiné plodiny, jako třeba fazolky mungo nebo čočku. Na internetu najdeš spoustu inspirace. Bedlivě rostlinky hlídej, aby neuschly nebo naopak nebyly přelité. Zjisti také, čím jsou tvému tělu prospěšné. Až dorostou či naklíčí, dej si je třeba na chleba s tvarohem nebo jinak dle chuti.

**28. Venku naboso 2 hodiny**
Vyzkoušej si, jak tvoje nohy vydrží kontakt s hlínou, trávou, jehličím, kamínky nebo rosou.

**29. Postav domeček z karet**
Tento úkol vyžaduje trpělivost a pevné nervy. Opři o sebe na výšku dvě karty do tvaru stříšky, potom přidej ještě jednu dvojici karet stejným způsobem, která bude zapřená o první dvojici spodní hranou karty. Potom na ně opatrně polož jednu kartu vodorovně a na ni ještě opatrněji postav jednu stříšku ze dvou karet. No a je hotovo. Ne však pro kmety, ti staví třípatrovou haciendu se základnou ze třech stříšek. Lépe se ti bude stavět na neklouzavém povrchu (koberci, ručníku...).

**30. Slepýš**
Pokud je ti do 11 let včetně, zavaž si poslepu tkaničky na obou dvou botách. Pokud je ti do 15 let včetně, sněz také poslepu oběd příborem. Jsi-li kmet, napiš ještě navíc poslepu na počítačové klávesnici jméno našeho spolku „Asociace TOM" (samozřejmě s rozlišením velkých a malých písmen).

**31. Tref se do čtverce**
Tref se tenisákem, kamínkem či šiškou ze vzdálenosti 5 metrů do čtverce 1x1 metr vyrobeného např. z provazu nebo klacků. Pokud je ti do 11 let včetně tref se 10x z 20 pokusů, pokud je ti do 15 let včetně tref se 30x z 50 pokusů. Jsi-li kmet, tref se alespoň 40x z 50 pokusů. Platí pouze první dotek míčku či šišky. Pokud se míček do čtverce dostane až odrazem od země, nebo čehokoliv jiného, jde o chybný pokus.

**32. Uvaž 6 základních uzlů**
Nauč se 6 základních uzlů (lodní smyčka, ambulanční spojka, škotový uzel, rybářská spojka, zkracovačka a dračí smyčka). Návod najdeš buď v knížce, v Zápisníku tomíka nebo na internetu. Pokud je ti do 8 let včetně vyber si 3 libovolné uzly a uvaž je. Jsi-li kmet, uvaž šest základních uzlů do 45 sekund.

**33. Pozoruj 10 druhů vodních živočichů**
Pozoruj a urči jejich jméno, alespoň druh - např. kapr, ropucha, nutrie. Klidně si živočicha vyfoť a doma jej s pomoci atlasu nebo internetu urči. Mezi vodní živočichy se počítají všechny druhy vázané na vodu - hmyz, obojživelníci, vodní ptáci, bezobratlí…

**34. Hlavičky s nafukovacím balónkem**
Nafoukni si balónek a hlavičkuj, nesmíš používat ruce ani nohy pro odpinknutí balónku. Vyvaruj se i odrazů od stěn či nábytku. Pokud je ti do 11 let včetně udělej 30 hlaviček, pokud je ti do 15 let 60 hlaviček a jsi-li kmet 80 hlaviček.

**35. Pozoruj souhvězdí**
Počkej si, až se setmí a pozoruj tato souhvězdí: Velký vůz, Malý vůz, Kassiopea, Pastýř a Severní koruna. Jsi-li starší 12 let (včetně) přidej si ještě souhvězdí Lva, Blížence a Panny. Na pomoc si můžeš vzít mapu noční oblohy.

**36. Sněz citron**
Citron oloupej, případně nakrájej a sněz do 10 minut. Pokud jsi dítě do 11 let, můžeš citron zapíjet čistou vodou. Čeká tě vitamínová bomba!

**37. Zvěrokreslíř**
Nakresli během daného času 10 zvířat tak, aby je někdo druhý hned poznal. Pokud je ti do 11 let včetně máš na kreslení 8 minut, pokud je ti do 15 let včetně 5 minut a jsi-li kmet 3 minuty. Tato zkouška vyžaduje menší přípravu. Dopředu si vyber zvířata, která jsou lehce poznatelná a budou se ti dobře kreslit. Je lepší mít jich připraveno o něco víc, pro případ, že by ten, co hádá, některý z tvých výtvorů nepoznal. Napiš si jejich seznam a požádej někoho, aby se pokusil rozpoznat, co kreslíš. Spusť čas a dej se do toho. Při kreslení nesmíš nijak napovídat, jen říkat ano či ne.

**38. Zapal oheň**
Najdi vhodné místo, ideálně už používané ohniště, připrav si dříví, zapal oheň (můžeš i sirkami) a udržuj plamen minimálně 10 min. Použij pouze to, co vyrostlo ze země (dřevo, kůra, suchá tráva, …). Pokud jsi kmet, tak POZOR!, zapal oheň bez použití sirek nebo zapalovače.

## 3 BODY

**39. Ranní ptáče**
Vstávej dva dny po sobě nejpozději v 6:00 a začni fungovat. Spát můžeš jít až večer.

**40. Sedy lehy**
Abys byl silák, musíš pro to něco udělat. Sedm dní po sobě udělej každý den poctivých 20 sedů-lehů. Pokud jsi kmet, posiluj 10 dní po sobě.

**41. Znalec rostlin a stromů**
Najdi a pojmenuj daný počet bylin, stromů a keřů. Můžeš hledat na louce, v lese nebo v parku. Jestliže je ti do 11 let včetně najdi a pojmenuj 15 druhů, do 15 let 30 druhů, kmeti 50 druhů. Pokud jich neznáš dostatek, možná ti poradí rodiče nebo si je vyhledej v knihách či na internetu.

**42. Přines Pár Předmětů Počínajících Písmenem P**
Přines na jedno místo určený počet různých věcí, jejichž název začíná na písmeno „P". Slova napsaná na papírku se pochopitelně nepočítají. Pokud je ti do 15 let tak sežeň 30 věcí, jsi li kmet, dones věcí 50.

**43. Zúčastni se turistického závodu**
Tohoto internetového turistického závodu se můžeš zúčastnit z pohodlí svého domova. Na trati tě budou čekat topografické značky (TT), dřeviny, hrady a další zajímavosti (KPČ). Přihlas se na stránky turistických závodů www.turisticky-zavod.cz najdi si ikonu On-line testy TZ. Dále klikni na horní liště na virtuální TZ a vyber si kategorii, do které patříš. „Proběhni" si celý závod, a pokud máš méně jak pět chyb, máš splněno.

**44. 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 mýt ty. Myj nádobí jako na tábořе - bez myčky. Snaž se spotřebovat co nejmenší množství vody.

**45. Udělej reportáž „Co se děje za oknem“**
Dívej se 2 hodiny z okna, sleduj, co se děje na ulici, na dvorku nebo na zahradě. Všímej si i detailů, fouknutí větru, ptáčků. Můžeš si samozřejmě odskočit na záchod, ale rychle, ať ti nic neuteče. Dělej si poznámky na papír, abys pak mohl připravenou reportáž odvysílat ve vaší domácí večerní televizi pro rodiče či sourozence. Na reportáž se připrav, abys věděl, co budeš říkat, pěkně se obleč a třeba si připrav i znělku.

**46. Vytvoř jedlý hořec**
Radostně peč, smaž, vař, prostě jakkoliv uprav jídlo do tvaru hořce. Pozor, výsledek ale musí být k sežrání:). Dej si záležet.

**47. Tajný dobrý skutek**
Sám vymysli dobrý skutek, se kterým se nikde nebudeš chlubit. Například umyj nádobí, než si toho někdo všimne, upeč sousedům bábovku a tajně jim ji předej, podpoř umění nebo dobroakce například na HitHitu.

**48. Vyrob si svoje figurky na hru**
Určitě znáš nějakou deskovou hru s figurkami. Představ si, že se všechny figurky ztratily a musíš si vlastnoručně vyrobit vlastní, aby i s nimi hra fungovala. Můžeš použít jakýkoliv materiál. Abys měl splněno, hru si pak následně s někým zahraj.

**49. Přehazovaná**
Pokus se ve dvojici naházet bez chyby daný počet hodů. Použít můžeš míč, tenisák nebo třeba kamínek. Házej si na vzdálenost 4 metry a chytej pouze do rukou. Pokud ti míček spadne, můžeš začít počítat znovu. A kolikrát? Pokud je ti méně než 11 let včetně alespoň 111krát, pokud je ti méně než 15 let alespoň 222krát a pokud jsi kmet alespoň 333krát. Dvojice můžou být i různých věkových kategorií.

**50. Ujdi pozpátku 1 km**
Vyber si venku trasu, vezmi si na pomoc někoho, kdo tě bude provázet, abys nenaboural do stromu nebo nezakopl o kořen a vyraž. Nesmíš otáčet hlavu, aby ses díval, kam jdeš. Spolehni se na svého průvodce, který tě povede hlasem a ukazováním.

**51. Hrnkojed**
Hrnek musí být s ouškem. Od rána do noci máš k dispozici na stravování a dodržování pitného režimu pouze tento stejný hrnek. To znamená, že talíře a misky mají tento den dovolenou. Např. ke snídani ovesná kaše, nebo chleba s máslem z hrnku, k obědu špagety z hrnku, večer bramboračka z hrnku. Můžeš si hrnek během dne umýt nebo vypláchnout, ale pouze a jen ty, nikdo jiný ho za tebe mýt nesmí.

**52. Vyfoť 13 třináctek**
Kolem nás jsou věci, kterých si vlastně už ani tolik nevšímáme. Třeba právě tohoto speciálního šťastného čísla. Tvým úkolem je vyfotit 13 různých třináctek. Domovní číslo, velikost tatínkovy obrovské boty, číslo na výherním losu. Vždy musí jít o jiný druh, nelze např. fotit 13 třináctek domovních čísel. Nelze také počítat třináctku jako součást jiného čísla (např. 1134) nebo tu, kterou si sám napíšeš. Následně udělej ze všech tvých fotografií jednu koláž a pošli ji na horcovavyzva@a-tom.cz.

**53. Za jeden den seber a ukliď venku minimálně 30 odpadků**
Můžeš si udělat vycházku podél řeky nebo do parku s pytlem a uklidit odpadků rovnou více. Nezapomeň si sebou vzít pracovní rukavice. Pokud to jde, tak nasbírané odpadky roztřiď do tříděného odpadu.

**54. Přespi jednu noc pod širákem**
Jestliže nabudeš pocit, že teplota a srážky nastávající noci jsou pro tebe příznivé, můžeš ulehnout do spacáku v přírodě pod širým nebem. Děti tento úkol můžou splnit i na zahradě, nebo v blízkosti obydlí, kmeti pochopitelně vyrazí do divoké přírody. Počítej s tím, že nad ránem padne rosa a možná ti slimák přijde popřát dobré ráno.

**55. Nos ponožky na rukou**
Na nohou je umí nosit každý, ale vydržet s nimi na rukou, to už je jiná. Stačí si je nasadit místo rukavic a ponosit je 4 hodiny během dne, ne ve spánku. Kategorie kmeti nosí ponožky 8 hodin. Jediná chvíle, kdy si ponožky možno sejmout, je návštěva toalety a následné mytí rukou. PS: K plnění tohoto úkolu doporučujeme ponožky vyprané, ne dva dny používané. Tento úkol nelze plnit v kombinaci s úkolem č. 16 Ruce v kapsách.

**56. Obejdi strom**
Najdi takový strom, který sám 2x neobejmeš rukama a obejdi ho. Pokud je ti do 11 let včetně, obejdi ho 111x, pokud je ti do 15 let včetně, obejdi ho 222x, kmeti 333x. Směr obcházení můžeš měnit.

**57. Najdi pulce v přírodní tůňce**
Pulec je larva žáby nebo jiného obojživelníka, je hodně malý, tak hledej důkladně. Buď trpělivý a zahleď se do každé tůňky nebo hlubší kaluže. Pokud vás úkol plní víc, každý z hráčů musí najít svého pulce ve své tůňce.

**58. Upeč buchtu, kmeti dort :)**
Upeč sladkou buchtu. Zeptej se maminky na její osvědčený recept, nebo najdi úplně netradiční. Pokud je ti do 11 let včetně, mohou ti s pečením pomoct rodiče nebo sourozenci, ostatní děti samostatně. Kmeti upečte lahodný dort. Úkol nelze kombinovat s úkolem č. 46 Vytvoř jedlý hořec a s úkolem č. 64 Uvař večeři nebo oběd pro celou rodinu.

**59. Vyrob si jojo**
Je mnoho způsobů, můžeš použít víčka od sklenic, stará CDčka nebo tradiční dřevo. Určitě se ti některý způsob povede. Pokud je ti do 11 let včetně s výrobou ti mohou pomoct rodiče. Jakmile jej budeš mít vyrobené, podmínkou splnění tohoto úkolu je jej navinout minimálně 5x v jednom zátahu. To znamená, že se 5x musí vrátit zpět k ruce alespoň na vzdálenost dlaně. Celková délka provázku je 90 cm.

**60. Setonův běh**
Vezmi si 9 míčků, šišek, brambor nebo jiných oblých předmětů. Polož je do řady, jeden od druhého přesně 180 cm. 360 cm před první brambor je umístěna krabice, v níž je otvor právě tak velký, aby jím prošly tyto předměty. Na signál vyběhni od krabice, seber první předmět a vsuň ho otvorem do krabice; pak seber druhý předmět a tak dále. Vždy nes pouze jeden předmět. Abys splnil tento úkol, tak za 1 minutu vlož do krabice 8 předmětů. Pokud se ti podaří všech 9, tak jsi fakt BOREC!

**61. Jarní úklid**
Čistota, půl zdraví. To se říká. Takže si vezmi na pomoc vysavač a kyblík s hadrem, a dej se do úklidu. Tohle udělej pečlivě v celém bytě, tam kde obvykle maminka vysává a vytírá. Za tvůj výkon ti budou ostatní v domácnosti určitě tleskat. Kmeti setřou také prach v bytě.

**62. Přispěj na dobročinné účely**
Můžeš využít různé způsoby, jak přispěješ. Nejčastější variantou je darovat peníze. Výši necháme na tobě. Můžeš pomoct třeba Světlušce, ADŘE, Člověku v tísni nebo dát peníze na výcvik asistenčních psů. Můžeš také poslat DMS z mobilu. Některé oddíly také pořádají charitativní sbírku pro konkrétního nemocného člověka. Můžeš případně věnovat potřebnějším své staré hračky nebo oblečení.

## 4 BODY

**63. Zakázaná slova**
Jeden den od 8:00 do 20:00 vynechej ze svého slovníku slova „ne“ a „nevím“. Kmeti si přidají ještě slovo „jo“. Když tě někdo přistihne nebo se načapáš sám, dej si 10 dřepů. Pokud budeš ten den udřepovaný, můžeš se pokusit úkol splnit jindy.

**64. Uvař večeři nebo oběd pro celou rodinu**
Uvař teplé jídlo pro více osob, třeba zapečené těstoviny, bramborové placky či rizoto, na kterém si všichni pochutnají. Nepoužívej polotovary, ale jen základní a čerstvé potraviny. Nezapomeň také na vzhled a podávání pokrmu, ať dosáhneš nevšedního kulinářského zážitku. Pokud je ti do 11 let včetně, mohou ti s vařením pomoct rodiče nebo sourozenci. Pokud jsi kmet, připrav ještě navíc polévku.

**65. Házej žabky na vodě**
Najdi malý placatý kamínek (placáček) a hoď ho na hladinu rybníku, jezera, řeky tak, aby se od ní opakovaně odrážel. Pro splnění úkolu budeš potřebovat, aby se kámen odrazil: pokud je ti méně než 11 let včetně - alespoň 3krát, pokud je ti méně než 15 let - alespoň 5krát a pokud jsi kmet alespoň 7krát.

**66. Bez cukru**
Vydrž bez sladkostí všeho druhu, tyčinek, oplatků, koláčků, ale také všech sladkých nápojů, pozor i na oslazený čaj. Pokud ti je do 15 let 2 dny, kmeti 2krát dva dny. Dokážeš to?

**67. Týden nepij nic, co bylo v PET láhvi**
Pij pouze to, co se před tím nevyskytovalo v plastové láhvi. Cílem je omezit spotřebu jednorázových obalů. Pokud si chceš vzít s sebou pití mimo domov, použij třeba termosku nebo cyklo láhev, kterou používáš opakovaně.

**68. Ranní rozcvička**
Aby se tělo po ránu rozhýbalo, protáhlo a zahřálo, zacvič si. A to minimálně po dobu 5 minut 7 dnů za sebou. A žádné flákání :).

**69. Ledové sprchování**
Otužuj se! Pusť si tu nejstudenější vodu, která z kohoutku teče a vydrž se sprchovat alespoň 10 sekund pět dní po sobě. Tohle platí pro ty do 15 let, jsi-li kmet, otužuj se alespoň 20 sekund po dobu 7 dní. Pokud jeden den vynecháš, celý cyklus musíš začít znova.

**70. Pošli pohled nebo dopis na ústředí**
V době emailů, smsek a různých messengerů pošli tradiční papírovou pohlednici nebo dopis. V textu však musí být rýmovaná básnička, která obsahuje tato slova: tomík, Hořcová výzva, jaro. Kategorie kmetů přidá slova: virus a rouška. Zásilku pošli na adresu: Asociace TOM, Palackého 325, Roztoky u Prahy, 252 63.

**71. Neobvyklá tůra**
Vymysli si zajímavou domácí trasu (okruh) a vydej se na výpravu. Hráči do 15 let 1 km, kmeti 3 km. Využij schody, chodbu a další malebná místa ve tvém bytě či domě. Pozor, je potřeba si jednotlivé vzdálenosti změřit předem a propočítat si, kolik nutno ujít, aby to dohromady hodilo daný počet kilometrů. Trasa je bez přestávek, pauza pouze na zavázání tkaniček nebo na napití.

**72. Každou hodinu si vylij sklenici vody na hlavu**
Od 8:00 do 20:00, vždy v celou hodinu, si vylij najednou na hlavu sklenici vody o objemu cca 0,3 l. Poté si hlavu samozřejmě osuš. Kdo máte vlasy delší jak 40 cm polívejte se od 8:00 do 18:00.

**73. Vydrž jeden den bez techniky**
Zvol si jeden den, od ranního probuzení až po večerní usínání, kdy u sebe nebudeš mít telefon, nepůjdeš hrát hry na počítači, nezapneš televizi a zvládneš svůj čas vyplnit jinými aktivitami. Čas můžeš využít k plnění dalších úkolů z Hořcové výzvy nebo k hraní klasických deskových her. Zkus třeba vymyslet, jak by se dala hrát počítačová hra v nevirtuálním světě.

**74. Navštiv přírodní rezervaci či přírodní památku**
Přírodních rezervací a památek je ve tvém okolí možná víc, než si myslíš. Není těžké je na mapě vyhledat. Vyber si některou z nich, něco zajímavého si o ní zjisti a pocti ji svou návštěvou. Následně o zajímavostech popovídej rodičům či kamarádům.

**75. Nakresli komiks o svém oddíle**
Vzpomeň si na některý silný zážitek z tvého oddílového života, možná to byl tvůj první tábor, první noční hlídka, tvá první schůzka v klubovně, … . Nakresli barevný komiks s minimálně 8 políčky (scénami), ideálně velikosti A4. Pokud nejsi tomík a jsi v kategorii kamarádi, vytvoř komiks s tématem Hořcové výzvy. Svůj hotový výtvor pošli na horcovavyzva@a-tom.cz, možná se stane součástí našeho spolkového časopisu Tomík.

**76. Pozoruj východ slunce**
Vstaň tak brzy, abys mohl pozorovat, jak se slunce vyhoupne na oblohu. Vyjdi si na nějaký blízký kopec, odkud je pozorování nejpůsobivější. Určitě to bude zajímavý zážitek, protože uvidíš, jak se svět kolem tebe probouzí.

**77. Odlij zvířecí stopu ze sádry**
Na hliněné cestě nebo kdekoliv jinde najdi stopu, kterou tu zanechalo nějaké zvíře (srnka, zajíc, pes, kůň) a udělej kvalitní odlitek. Vezmi si s sebou na procházku potřebné vybavení (sádru, vodu, kelímek pro rozmíchání sádry a proužek papíru na ohrádku).

**78. Den v pyžamu či županu**
Celých 24 hodin prožij jen v pyžamu, noční košili, případně v županu. Nesmíš si obléct nic víc (kromě ponožek, obuvi, roušky a dalších ochranných pomůcek). To znamená, že pokud půjdeš do práce nebo ven, nesmíš si na pyžamo vzít montérky, bundu ani lékařský plášť. Na pyžamo si můžeš vzít pouze župan, pokud ti bude zima. :-)

**79. Spatři letícího netopýra**
S přicházejícím jarem se začínají probouzet a létat netopýři. Měj oči na šťopkách, spatřit netopýra není až tak obvyklé, proto pokud se ti to podaří, věz, že jsi měl štěstí. Pokud vás plní úkol více najednou, můžete si započítat úspěch všichni.

**80. Vyrob recyklovaný papír**
Vyrob si papír ze starých novin. Natrhej papír na malinké kousky, zalij je teplou vodou a nechej nasát. Poté směs rozmělni prsty nebo rozmixuj na kaši, vymačkej vodu a rozprostři hmotu na prkénko nebo jinou rovnou plochu. Můžeš ji také srovnat válečkem na těsto, následně nech papír sušit. Vyrob dva kousky velikost A5. Jeden si nechej na památku a na druhý napiš přání a pošli jej svému vedoucímu oddílu.

**81. Vyválej se v rose**
Vydej se na zahradu nebo na louku hned brzy ráno, než sluníčko rosu vysuší. Udělej zvesela minimálně 10 andělíčků jako ve sněhu a 5 kotrmelců nebo 10 sudů. Pokud ti bude cesta zpět domů trvat déle, vezmi si s sebou náhradní suché oblečení.

**82. Zaběhej si**
Vyber si nějakou pěknou trasu v přírodě (můžeš použít i běžecký okruh) a uběhni ji na jeden zátah. Délku si urči dle věku, do 11 let včetně uběhni 2 km, do 15 let včetně 3 km a kmeti 7 km. Cestou si můžeš dát dvě minutové přestávky.

**83. Každou hodinu si vylosuj úkol**
Měj u sebe celý den všechny lístečky s předepsanými úkoly. A od 8:00 do 20:00 si každou hodinu vylosuj a hned proveď jeden úkol. Pokud se ti nepodaří nějaký úkol splnit, začni další den znovu. Napiš si lístečky s těmito úkoly: udělej kotrmelec nebo 20 dřepů • zazpívej nahlas písničku, ukloň se a zatleskej si • hlasitě se zasměj (10 vteřin) • zaskákej si panáka (nemusí být namalovaný na zemi) • někomu popřej vše nejlepší do nového roku • zatoč se 10x kolem své osy • radostně zavýskej • 5x za sebou rychle a zřetelně řekni Popokatepetl • omotej si na celou hodinu mikinu, šátek, ručník nebo cokoliv kolem hlavy jako turban • celou následující hodinu na konci každé věty říkej -„Vaše excelence" • sedni si na zem a napočítej do 50 • dotkni se 5 věcí začínajících na písmeno T • něčeho se napij • něco sněz • 3x nahlas zabuč jako kráva • zavolej svému vedoucímu oddílu a něco hezkého mu řekni • spatři živého ptáka • na 10 minut si připni kolíčky na prádlo na uši • projdi alespoň třemi dveřmi • převleč si nějakou část oděvu • zopakuj úkol, který jsi plnil naposled (pokud je toto tvůj první úkol, losuj znova) • 30x hlasitě tleskni • vyčisti si zuby • nakresli nějaké zvíře • stůj na jedné noze, dokud nenapočítáš do 100

**84. Vodní putování**
Velké řeky mají většinou upravený břeh a jde se podél nich pohodlně nebo dokonce kolem nich vedou cyklostezky. Ty ale tentokrát zažiješ dobrodružství. Najdi si malý opuštěný potůček, říčku nebo cokoliv, co teče. Tvým úkolem je ujít alespoň 500 metrů po proudu nebo proti němu. Projdi se přímo ve vodě nebo v těsné blízkosti břehu avšak mimo cestu či pěšinu (maximálně 3 m od toku).

## 5 BODŮ

**85. Pošli video pro pořad Zprávičky**
Aby mohla být vytvořena reportáž o Hořcové výzvě, nahraj video z plnění úkolů a pošli alespoň 1 minutu sestříhaného materiálu. Snaž se vybrat pouze akční, nezdlouhavé záběry. Svůj výtvor ve formátu MP4 pak zašli na adresu horcovavyzva@a-tom.cz. Pokud to bude stát za to, můžeš se objevit ve Zprávičkách. Více o tom, jak natočit reportáž https://decko.ceskatelevize.cz/zpravicky/ireporter

**86. Vyvěs do okna hořec**
Vyrob vkusnou dekoraci do okna v podobě hořce, minimální velikost A3. Můžeš přidat nápis „Hraji hořcovou výzvu!", „Tady bydlí tomík" nebo podobný tomický slogan. Takto vyzdobené okno ponechej minimálně 7 dní, až pak si smíš úkol započítat jako splněný.

**87. Seznam se s jinými tomíky**
Seznam se s nějakým jiným tomíkem (či hráčem Hořcové výzvy), kterého doposud neznáš, a to na online výpravě na jedné z asociačních chalup! Stačí, když se virtuálně vypravíš na jednu z chalup. Klikni v daný čas a v daný den na vybranou chalupu a potkej se tam s kýmkoliv dalším, s kterým alespoň 15 minut pohovoříte o oddílu, Hořcové výzvě, koronavirových prázdninách či třeba oblíbeném fotbalovém mužstvu – témata jsou zcela na vás! Budeš-li opravdu aktivně konverzovat a poznáš tak někoho nového, úkol ber za splněný. Seznam chalup najdeš u popisu úkolů na stránkách Hořcové výzvy.

**88. Ušij si sáček/tašku na nákupy**
Použít můžeš to, co máš doma (staré záclony, vyřazené tričko, zbytky látky). Těm nejmenším samozřejmě mohou pomoci s výrobou rodiče nebo sourozenci. Sáček pak nos u sebe (vždy čistý, vypraný) a používej ho na ovoce, zeleninu, případně pečivo. Od teď už nebudeš potřebovat jednorázové mikrotenové sáčky.

**89. Zem je láva**
Zem se stala na celý den (od 8:00 do 20:00) žhavou lávou. Jediné, na co smíš šlapat, je papír o velikosti A4, můžeš použít max. 15 ks. Nejlépe použij již pomalované, potisknuté papíry nebo poskládané noviny. Kromě papírů můžeš použít i nábytek (židle, postel). Zakázáno je ale posouvat se na kolečkové židli, přenášení jinou osobou, nebo si papíry připevnit na nohy, případně s nimi šoupat nohama. Pokud se chceš někam dostat, musíš si prostě vyskládat cestu. Použij svou hlavu a mysli na bezpečnost! Nejanči! Pokud tento úkol plní více lidí v jedné domácnosti naráz, dohromady smějí používat jen 15 papírů. Pozor, zem je láva nejen v bytě, ale i venku mimo dům.

**90. Jednodenní domácí výlet**
Celý den musíš strávit doma (od 8:00 do 17:00). Zabal si ráno do batohu věci na celý den a měj ho stále s sebou. Můžeš používat jen ty věci, které sis nabalil. Dovoleno máš pouze využívat koupelnu a záchod. Žádné výhody domova, postel, židle, elektrické zásuvky… . Pamatuj samozřejmě na svačinu, pití i nějakou tu zábavu. Kmeti si samozřejmě přibalí lékárničku, vyráží přeci jenom na celodenní výlet. Pokud se stane, že použiješ nějakou věc mimo batoh, nevadí. Na výlet můžeš vyrazit další den znovu.

**91. Jarní fotografie**
Pošli fotografii do soutěže Tomíci za objektivem. Jarní, krásnou, zelenkavou, plnou probuzení nového života. Pošli maximálně tři fotografie v rozlišení vždy nad 1MB. Fotografie posílej jako odkaz na úschovnu, leteckou poštu či obdobnou službu na adresu: tomek@a-tom.cz. Nezapomeň připojit jméno, věk a oddíl, ze kterého jsi. Zapojit se můžeš také do ostatních kategorií: sychravý podzim, oddílové Vánoce, zachumlaní tomíci. A navíc můžeš vyhrát krásnou cenu! (více v odkazu)

**92. Zdolej během jednoho dne alespoň 500 výškových metrů**
Můžeš vyrazit na nějaký vyšší kopec a vyšlapat toto převýšení najednou nebo naopak na menší a zdolat jej několikrát. Výškové metry ti pomůže spočítat online mapa. Pokud na dosah žádný vrcholek nemáš, můžeš výškové metry získat i šlapáním do schodů. Nebude to sice taková zábava, ale v takovém případě se za splněný úkol počítá, když jich zdoláš rovný 2 000.

**93. Cyklovýlet**
Udělej si hezkou projížďku krajinou. Jestliže je ti do 7 let včetně vyjeď s rodiči na výlet. Pokud je ti do 11 let včetně ujeď 20 km, do 15 let včetně ujeď 40 km a jsi-li kmet, tak 80 km. Naplánovanou trasu zdolej během jednoho výletu.

**94. Nasbírej a usuš bylinky na zimu**
Podběl, kopřiva, plícník, jitrocel a mnoho dalších bylinek a květů lze nasbírat, nasušit a v zimě si z nich udělat chutný zdravý čaj, nebo jimi okořenit jídlo. Můžeš se porozhlédnout v přírodě na loukách (ale daleko od silnice). Po nasbírání je co nejdříve rozlož na papír nebo látku, aby se nezapařily a dobře proschly. Celkový objem nasušených bylin by měl odpovídat 0,7 litrové sklenici.

**95. Vejce v láhvi**
Dostaň oloupané vejce natvrdo do láhve s úzkým hrdlem (od kečupu, džusu, průměru cca 3 cm), tak aby zůstalo celé a nepoškozené. Je to zajímavý fyzikální pokus. Návodů na internetu najdeš mnoho. Pokud úkol splníš, přichází v úvahu další výzva. Jak dostat vajíčko z láhve zase ven. :) Ale to už kvůli bodům dělat nemusíš. :)

**96. Nepoužívej igelitové sáčky**
I když to v této době bez igelitových pytlíků asi úplně nepůjde, zkusme přírodu zatížit co nejméně o další, námi vyprodukovaný plastový odpad. Během 10 dní se vyhýbej igelitovým pytlíkům na jedno použití. Vždy, když půjdeš do obchodu, nedávej nic do igelitového pytlíku, pokud to tam už není. Jestliže je zboží v plastu balené od výrobce, nebo prodejce, nedá se nic dělat. Použít ho smíš, jestli to ale půjde, použij svůj ušitý, opakovaně použitelný čistý pytlík či tašku. Také doma se vyhni používání jednorázových igelitových obalů a upřednostni obaly opakovatelně využitelné. I doma platí pravidlo, že co už v igelitu je, použít smíš, ale nevytvářej další jednorázově balené věci.

**97. Putování mimo stezky**
Putuj neznámým lesnatým terénem k předem stanovenému bodu vzdálenému vzdušnou čarou pro děti do 11 let včetně 6 km, do 15 let včetně 9 km, pro kmety 13 km. Na navigaci používej pouze papírovou mapu a buzolu (možno použít na mobilu nebo GPS.). Nesmíš chodit po cestách a turistických stezkách, můžeš pouze tyto cesty křížit. Vyhýbej se setkání s civilizací a lidmi.

**98. Uvař guláš nebo bramboračku na ohni**
Pokud je ti do 11 let včetně, můžeš spolupracovat ve dvojici, pokud je ti více let, musíš všechno zvládnout sám. Jídlo si uvař v kotlíku nebo ešusu a to výhradně bez použití polotovarů a doma předkrájených a předchystaných surovin. Nemáš kotlík? Spoj se s vedoucím, určitě oddílový kotlík máte. Tento úkol lze plnit společně s úkolem č. 38 Zapal oheň.

**99. Turistické značky**
Podle mapy si naplánuj výlet po značené turistické trase. Na stromech, kamenech a jinde jsou namalované typické barevné pásové značky. Při tvém putování se dotkni daného počtu značek. Počítají se všechny značky (všech barev a druhů - směrové šipky, naučné stezky, odbočky...) v obou směrech. Jestliže jsou na jedné trase souběžně dvě barvy značek (např. červená, žlutá), počítají se za dvě značky. Pokud je ti do 11 let včetně, dotkni se 300 ks, pokud je ti do 15 let včetně, dotkni se 500 ks a pokud jsi kmet, dotkni se 700 ks. Turistické trasy již 130 let značí značkaři z Klubu českých turistů a jejich pomocníci. I tomíci udržují některé trasy.

**100. Bobřík mlčení**
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 hodiny, pokud je ti do 15 let včetně, vydrž 9 hodin. Jsi-li kmet, vydrž mlčet 12 hodin.