

MODRÝ ŽIVOT

	RANNÍ CIVĚNÍ	CÍSTEŇI ZUBŮ	MÝT STUDENOU	SLUŠNÁ MLUVA	ČESTNÉ JEZNANT	DOBRY ČIN	RADOSTNÝ PROZJÍTĚK
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

ZELENÝ ŽIVOT

VODA

„Nevedomuj si, že bych plýval nebo plýtvání nezabránil, když to bylo v mých silách. Neplaňoval jsem zdroje vody v přírodě.“

Voda je považována za základní podmínek pro existenci života vůbec. Zacházej s ní tak, jako bys ji muset nosit k kilometru vzdálené studny. Pouštěj ji vždy jen krátce. Zuby si čistí vodou z kelimku, saponáty používej co nejméně. Nestyd' se zavřít zbytečně tekoucí kohoutek, i když ho nechal téct někdo jiný. Važ si potoků řek a studánek.

ENERGIE

„Neplýval jsem elektřinou, tepelnou ani jinou energii.“

Spotřeba energií neustále roste, důsledky jejich dobývání jsou stále patrnější. Nenechávej nikde zbytčeně rozvízeno. Spotrebíte měj zapnut jen po dobu, kdy je opravdu potřebujete. Vař v hrnci s pokličkou na hořáku, který odpovídá velikosti nádoby. Topení v místnosti neměj zbytečně na maximum. Vyhýbej se zbytečnému používání baterií, vybité odvezdej do sběru.

POTRAVA

„Neplýval jsem jídlem. Alešpon jednou jsem dnes jedl zdravě.“

Potrava by měla člověku prospívat, ne škodit. Jez tolík, aby ses nasytí, ale nepřejdi. Jez více ovoce, zeleniny, luštěnin, tmavého pečiva. Ber si tolik jídla, abys nevyhazoval zbytky.

ZBOŽÍ

„Nekoupil jsem si věci, které nepotřebuji nebo které škodí životnímu prostředí.“

Važ si věci kolem sebe, přemýšlej o jejich hodnotě. Dej přednost materiálu šetrným k životnímu prostředí. Upřednostňuj kvalitní, dlouhodobě použitelné výrobky před jednorázovými.

ODPADY

„Důsledně jsem trídil odpadky.“

Odpad pomalu zaplavuje naše okoli. Tříd' jej na papír, sklo, plasty, textil, železo, hliník. Odnes je do kontejneru nebo do sběru. Pokud máš možnost, biologický odpad kompostuj, zbytky pečiva dej domácím zvířatům, např. králíkům. Nepbezpečný odpad (např. baterie, chemikálie, nevyužité léky) odevzdnej na místo k tomu určeném. Snaž se používat co nejméně obalů, upřednostňuj vrtné před jednorázovými.

DOPRAVA

„Tam, kde to bylo možné, jsem dnes použil dopravní prostředky šetrné k životnímu prostředí.“

Pokud máš možnost, jezdi na kole, choď pěšky, běhej.

ČLOVĚK

„Nesledoval jsem déle než dvě hodiny audiovizuální programy. Neublížil jsem vědomě žádnému živému tvoru. Alešpon jednou člověku jsem pomohl nebo udělal radost.“

Snaž se chovat ke všem lidem i zvířatům ohleduplně a přátelsky. Televizi nebo počítač používej vědomě a účelně. Dávej přednost rozhovorům tváří v tvář, mluv s chytřími lidmi, uč se naslouchat a zkoušej sám co nejlépe formulovat své vlastní myšlenky a názory.

„Snažím se žít jako aristokrat. Praví a správní aristokrat byli lidé vzácných a krásných vlastností. A já chci být takovým aristokratem, ne ovšem z nějakého zděděného šlechtického titulu, který by na mě přešel bez mé zásahu, ale který bych si zasloužil vším, co dělám. A tak jsem si vytvořil nový, vztomý Modrý život a snažím se jím žít, abych se stal pravým šlechticem. Ne titulem, ale svými činy, celým svým životem.“

RANNÍ CVIČENÍ

Nezapomeň se ráno důkladně protáhnout. Malá rozvíčka je důležitá pro začátek každého dne, pomůže nastartovat nejen tělo, ale i mysl. Protáni si ruce, trup, nohy a přidej pár drepů. Rozvíčka není trénink, tak se nepřepinej.

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

Ráno si čistíme zuby pro krásu, večer pro zdraví. Dvakrát denně je minimum pro splnění úkolu. Jednou to nestáčí. Pokud to ale jde, měli bychom si zuby čistit po každém jídle.

MYTÍ STUDENOU VODOU

Imunitní systém otužilého člověka lepě odolá virůzám, které rádi zejména na jaře a na podzim. Své tělo můžete otužovat obyčejným opláchnutím obličeje a krku studenou vodou. Ti odvážnější se mohou opláchnout do plíž těla, tedy od hlavy až k pasu, nebo se rovnou ve studené vodě vyprchovat. Samozřejmě jen pokud to zdravotní stav dovolí.

SLUŠNÁ MLUVA

Nad tímto bodem přemýšlej v závěru dne. Vzpomínej, zda jsi neřekl nějaké sprosté slovo nebo zda jsi nebyl na někoho hrubý.

ČESTNÉ JEDNÁNÍ

Io tomto políčku přemýšlej na konci dne. Zamysli se, jestli jsi někoho neurazil, nezhalhal, nepodváděl, zda jsi někoho neprovokoval k hádce nebo snad ke rvacce. Pokud jsi něco rozbil, zkazil, udělal chybou, dokázal ses přiznat a se ctí přijmout následky?

DOBÝČIN

Výkonat alespoň jeden dobrý skutek každý den je celoživotní úkol každého skauta. Pomohl jsi spolužákoví, kamarádovi ve škole, v kroužku, v oddíle nebo cizímu člověku na ulici? Nabídl jsi pomoc s kamarády, čtení oblibené knihy, stavění ze stavebnice, výlet – zkrátka něco, z čeho jsi měl radost. Nemusí to být nic velkého. Nauč se radovat z maličkostí.

RADOSTNÝ PROŽITEK

Jde o poslední a snad nejtěžší políčko Modrého života. Zavzpomínej, cos dělal od dnešního rána do večera. Ke splnění tohoto úkolu by sis měl vybavit něco krásného nebo příjemného. Malá chvílka, která ti udělala radost. Může to být sladkost od mamky, práce s taťkou v dílně, veselá příhoda s kamarády, čtení oblibené knihy, stavění ze stavebnice, výlet – zkrátka něco, z čeho jsi měl radost. Nemusí to být nic velkého. Nauč se radovat z maličkostí.