



YMCA VÝZVA STOLETÍ

Plň jednotlivé výzvy, nasbírej 100 bodů a získej titul „Mimořádný borec YMCA 2021“!
Každý splněný úkol si označ (razítkem, nálepkou, škrtnutím). Z každé kategorie nasbírej alespoň 10 bodů.

Jméno:

Duch

Duše

Tělo

Svět

- 5 Pomož někomu cizímu ve svém okolí, kdo pomoc potřebuje
- 5 Odpusť někomu, na koho se zlobíš, nebo se s přáteli nad tématem odpuštění společně zamyslete
- 5 Přečti si modlitbu Otče náš a zkus se sám pomodlit
- 3 Dej vědět, na čem ti záleží - na FB/jiné sociální síti s hashtagem #nacemzalezi
- 3 Usměj se na někoho cizího
- 5 Namaluj či jinak výtvarně ztvární, za co jsi v životě opravdu vděčný
- 5 Přečti si jeden z biblických příběhů
- 8 Zorganizuj aktivitu pro celou svou rodinu a straveť odpoledne/večer spolu (např. u stolní hry)
- 5 Navštiv nějakou církevní stavbu (např. kostel), prohlédni si ji a něco zajímavého o ní zjisti
- 3 Jdi na cílenou procházku v tichu a přemýšlej nad tím, co je pro tebe v životě opravdu důležité
- 5 Zajdi na koncert duchovní hudby - nebo si takovou hudbu zahraj
- 10 Řekni třem lidem, které máš rád a kterých si vážíš, že tomu tak je (a řekni jim, čím tě inspirují)
- 8 Přemož strach – udělej něco, čeho se bojíš
- 3 Volitelná aktivita č.1

- 3 Nakresli nebo namaluj zážitek z léta, na který rád vzpomínáš
- 3 Podnikni společně s kamarádem/přáteli něco milého
- 3 Nauč se něco nového (třeba nový recept, báseň, jazykolam...)
- 5 Zažij něco dobrodružného a svůj zážitek zaznamenej (např. do diáře, deníčku...)
- 5 Rozdělej oheň bez sirek
- 10 Navštiv nějaký hrad a přečti si něco o jeho historii
- 3 Ochutnej něco neobvyklého, co jsi ještě nikdy neochutnal
- 3 Vylušti pracovní list YMCA100
- 2 Zjisti, které významné historické události se staly ve stejný den, kdy máš narozeniny
- 5 Najdi ve svém okolí jednu rostlinu a jeden strom, které neznáš, zjisti jejich jména a nauč se je
- 5 Podívej se v noci na noční oblohu a najdi alespoň 3 souhvězdí
- 3 Rozlouskni nějaký hlavolam (např. slož Rubikovu kostku, vytáhni ježka z klece apod.)
- 5 Vyrobc si pěknou dekoraci a své okolí si ozdob
- 3 Volitelná aktivita č.2

- 3 Jdi si zaběhat – běž bez přestávký alespoň tolik minut, kolik ti je let
- 5 Vyzkoušej si sportovní aktivitu, která vznikla v Ymce, a vyfoť se u ní (u basketbalu, volejbalu, korbálu, softbalu...)
- 5 Udělej 100 dřepů nebo 100x skoč přes švihadlo během jedné hodiny
- 3 Zatancuj si YMCA tanec
- 8 Jeden den vydrž úplně bez mobilu, počítače a další elektroniky
- 8 Jeden celý den nejez žádné sladkosti ani nic sladkého
- 5 Zúčastni se sportovního závodu
- 5 Udělej doma/v klubovně potřebnou práci, kterou často neděláš (např. umýt okna, koupelnu, vyčistit všechny boty...)
- 8 Otužuj se! Dej si studenou sprchu 3x týdně alespoň 3 týdny po sobě
- 5 Přespi venku v přírodě (pod širým nebem nebo ve stanu)
- 3 Odpočiň si, udělej něco odpočinkového, u čeho si opravdu oddychneš
- 8 Každé ráno si zacvič a udělej si rozcvičku, a to alespoň 7 dní po sobě
- 5 Udělej nějakou práci, u které se pořádně zapotíš (např. nasekej/nanos dřevo, kopej, zryj záhon...)
- 3 Volitelná aktivita č. 3

- 2 Uklid část svého okolí a posbírej v ní odpady (2b za 1 pytel odpadků)
- 8 Najdi ve svém okolí cizince a vyptej se, jak se mu u nás žije. A pak zjisti, jestli v jeho zemi taky existuje YMCA a pokud ano, co dělá
- 5 Vyzkoušej nový dopravní prostředek
- 5 Najdi ve svém okolí sochu T.G.Masaryka, vyfoť se u ní a přečti si něco o jeho životě a jak byl jeho život spojený s Ymkou
- 10 Navštiv jinou Ymku v České republice či celostátní Setkání ymkařů
- 3 Zaspívej českou hymnu pod českým národním stromem
- 3 Nakrm vhodnou potravou volně žijící zvířátka (např. v krmelci, krmítku...)
- 5 Zasad' nějakou rostlinu/strom (do květináčku, na záhonek...)
- 5 Navštiv nějakého seniora a nech si vyprávět o jeho dětství
- 5 Nauč se pozdravit a představit se v cizím jazyku, který ještě neznáš
- 5 Vyrobc ptačí budku nebo krmítko a pověs ji na vhodné místo
- 8 Zjisti, která velká fotka visí v mezaninu (mezipatře) YMCA Paláce (Na Poříčí 12, Praha)
- 5 Zúčastni se schůze zastupitelstva své obce nebo voleb
- 3 Volitelná aktivita č.4