



Dům dětí a mládeže, Hradec Králové, Rautenkrancova 1241, 500 03

# Zdravotní výzva – lepší únor

Vytiskněte si svůj originální kalendář a umístěte ho na dobře viditelné místo. Na každý únorový den si vyberte libovolné

políčko se speciálním úkolem. Zadané úkoly jsou vybrány tak, aby ses cítil/a lépe a zároveň potěšil/a i blízké z tvého okolí.

 <p>Jdi na procházku do přírody</p>	 <p>Dnes se zaměř na pitný režim a zdravou stravu</p>	 <p>Udělej dobrý skutek</p>	 <p>Ráno si zacvič</p>	 <p>Prerovnej si věci v pokoji tak, aby ses v něm cítil/a dobře</p>	 <p>Přečti si knížku pod dekou s baterkou</p>	 <p>Připrav snídani pro všechny členy tvé rodiny</p>
 <p>Napiš na papír alespoň 5 věcí, za které jsi vděčný/á</p>	 <p>Proběhni se</p>	 <p>Pozoruj hvězdy</p>	 <p>Pověz svým blízkým, že je máš rád/a</p>	 <p>Napiš 5 věcí, ve kterých se chceš zlepšit</p>	 <p>Daruj úsměv</p>	 <p>Zaskákej si přes švihadlo</p>
 <p>Zavolej někomu staršímu z rodiny a zjisti, jak se má</p>	 <p>Uvař si čaj a pozoruj západ slunce</p>	 <p>Běž se účelně podívat do lesa na zvířátka</p>	 <p>Pomoz mamince v kuchyni s vařením, nebo úklidem</p>	 <p>Nakresli obrázek a daruj ho někomu</p>	 <p>Nauč se gymnastický most</p>	 <p>Zatancuj si na svou oblíbenou píseň</p>
 <p>Zahrajte si s rodinou společně nějakou hru</p>	 <p>Nauč se kotoul vpřed i vzad</p>	 <p>Udělejte si s rodinou výlet</p>	 <p>Opři se zády o zeď a sedni si na pomyslnou židli, vydrž co nejdéle</p>	 <p>Dnes vstaň brzy</p>	 <p>Stoupni si z lehu na zádech bez použití rukou</p>	 <p>Sepiš si aktivity, které budeš dělat, po rozvolnění nařízení</p>