

NALOŽ SI!

TVOJE JMÉNO

SDH

Nalož si v době koronavirové porci zábavy a smysluplně tak nalož se svým volným časem.

Hra pro všechny, kteří nechtějí doma zahálet a dávají přednost dobré zábavě a neobvyklým zážitkům. Pojď do toho s námi, je to prosté. Stačí splnit zadané úkoly a nejen že se pobavíš, ale můžeš vyhrát i některou z drobných cen. Největší výhrou ale pro každého určitě bude dobře strávený volný čas.



1. Ustel si na jednu noc doma na neobvyklém místě

Spát na matraci ve vlastní posteli, to děláš každý den. Vyzkoušej si jeden den doma najít netradiční místo, kde budeš spát. Třeba na balkoně, ve vaně, ve spížírně či pod kuchyňským stolem. Dobrou noc a sladké sny.



2. Otužuj se! Dva dny po sobě si dej ledovou sprchu

Tou nejstudenější vodou, která z kohoutku teče, se vydrž sprchovat alespoň 10 sekund. Pokud jeden den vynecháš, musíš začít znova.



3. Zazpívej lidovou píseň

Připrav rodičům či prarodičům, klidně i po telefonu, malé kulturní rozptýlení. Z plných plic zapěj nějakou lidovou písničku. Můžeš zpívat společně se sourozenci a klidně se doprovodit na nějaký hudební nástroj. Každopádně tvé publikum rozhodne o splnění tohoto úkolu.



4. Připrav vařenou večeři nebo oběd pro celou rodinu

Připrav pro celou rodinu nevšední kulinářský zážitek. Uvař teplé jídlo (oběd nebo večeři), třeba zapečené těstoviny, bramborové placky či rizoto, na kterém si všichni pochutnají. Nezapomeň také na vzhled a podávání pokrmu.



5. Měj pod čepicí

Nasaď si na hlavu čepici nebo klobouk a vydrž takto nepřetržitě 6 hodin. Pozor, pokud jen na chvíli smekneš, můžeš začít znova.



6. Zahraj si deskovou či karetní hru

Nejde o to vyhrát, ale užít si společně hodinu zábavy se sourozencem, rodiči nebo s kamarády.



7. Pomoz doma s úklidem

Nabídní rodičům svou pomoc doma při úklidu. Uvidíš, že se pro tebe nějaká zajímavá práce určitě najde. Této činnosti se svědomitě věnuj minimálně půl hodiny.



8. Poskládej origami

Najdi si v knížce nebo na internetu návod, jak přeměnit list papíru v nějaké zvíře, či jinou věc, sežeň si barevný papír a zkoušej skládat.



9. Udělej každou celou hodinu 20 dřepů

Jeden den tento cvik dělej od 8 hodin ráno do 20 hodin večer, pravidelně každou hodinu.

**HRAJ ČESTNĚ
A ÚKOLY SI ZAPISUJ,
AŽ JE SKUTEČNĚ
SPLNÍŠ.**





10. Sestav si rodokmen od tebe až po prababičky a pradědečky

Zapátrej trochu v historii své rodiny a na list papíru sepiš své předky. Zjisti také, odkud pocházeli a čím se živili. Uvidíš, že se ti naskytne zajímavý pohled do minulosti.



11. Umývej si před každým jídlem ruce

Celý den se drž toho, že před každým jídlem si musíš pečlivě umýt ruce. I kdyby šlo o drobnou sladkost. Pokud to vydržíš jeden den, máš splněno. Lepší samozřejmě bude, držet se toho i nadále.



12. Přečti si knihu

Vyber si knížku, aby tě bavila, dobrodružnou, pohádkovou, o zvířatech atd. Kniha by měla mít minimálně 50 stránek. Pokud ti čtení ještě nejde, můžou ti číst rodiče.



13. Vytvoř si vlastní roušku

Zkus si ušít roušku. Pomůže ti maminka nebo tatínek :). Návodů je na internetu habaděj. Pokud jsi zručný rouškošijec, můžeš vyrobit roušku i někomu dalšímu. A neboj se ji používat, chráníš tak sebe i ostatní.



14. Hod' kostkou 3x stejné číslo

Ke splnění tohoto úkolu budeš kromě hrací kostky potřebovat i trochu štěstí. Pak už stačí jenom házet, dokud ti nepadne 3x po sobě stejné číslo.



15. Vytvoř vlastní dárek

Vlastníma rukama udělej něco pěkného, čím potěšíš sourozence, rodiče, prarodiče nebo některého kamaráda. Může to být cokoliv, fantazii se meze nekladou.



16. Vydrž den bez jakéhokoliv otvírání dveří

Zkus se jeden den od 8 hodin ráno do 20 hodin večer vyhnout situaci, kdy budeš muset otevřít dveře. Mnohokrát ti to asi zkomplikuje život, ale určitě to také přinese legraci a zábavné chvíle. Můžeš třeba někoho poprosit, aby ti dveře otevřel. Pokud to nepůjde jinak a dveře otevřít musíš, odlož úkol zase na další den.



17. Celý den nehraj hry na počítači, telefonu ani jiném zařízení

Od ranního probuzení až po večerní usínání se vyhybej této činnosti. Deskové a společenské hry si naopak užij dosytosti.



18. Odhadni, jak dlouhá je jedna minuta

Zkus odhadnout přesně jednu minutu od spuštění stopky. Pokud se ti to podaří s přesností na 5 sekund, máš splněno, pokud ne, pokusů máš kolik chceš. Máš-li 15 let a více, zvládni tento úkol s přesností na 3 sekundy.



19. Pij celý den pouze čistou vodu

Jeden den od 8 hodin ráno do 20 hodin večer se vyhybej limonádám, šťávě a džusům. Vydrž také bez čaje. Jíst samozřejmě můžeš.



Úkoly můžete plnit až do doby, než začnou schůzky mladých hasičů tj., až do skončení projektu SPOLEČNÍK. Poctivě si zakřížkujte, který úkol již máte splněn a až budete mít vše, odevzdáte vyplněnou kartu svému vedoucímu na schůzce nebo na tréninku. Na všechny, kdo splní, čeká malá odměna ve formě samolepky na přilbu nebo na penál, kam budete chtít. A myslíte na to, že POCTIVOST je výsadou všech mladých hasičů. Užijte si hru.

