

# Výzva dobrých skutků

Mysli na ostatní, ale nezapomínej také na sebe, na své potřeby. Udělej něco pro druhé i pro sebe.

Zaznamenávej si do tabulky datum a splněné políčko si vybarví. Prázdná políčka si vyplň podle sebe.

***Pomohu pouze sobě, druhým? Jak si s tím poradíš? Je to jen na tobě.***

<p>Zeptej se maminky, s čím by chtěla pomoci. <i>Mamince jsem pomohl/a s</i> ..... .....</p>		<p>Usměj se na sebe, po ránu, do zrcadla.</p>	<p>Pokus se nachystat snídani pro členy své rodiny.</p>
	<p>Zavolej někomu blízkému (prarodiče) a potěš ho milým slovem. Zajímej se o to, jak se cítí.</p>	<p>Papíry, nůžky, pastelky, lepidlo, izolepa atd. Buď kreativní, vytvoř něco pěkného pro člena rodiny.  <i>Pro .....</i> <i>jsem vytvořil/a</i> .....</p>	<p>Dodej tělu vitamíny. Vypij na lačný žaludek teplou (ne vařící) vodu s ½ citrónu.</p>
<p>Napiš někomu z kamarádů vzkaz a pověz mu, čeho si na něm vážíš, co se ti na něm líbí. Napsal/a jsem .....</p>	<p>Chtělo by to úklid vlastního pokoje. Čí rodiče si vaší pořádnosti všimli a pochválili vás?</p>		<p>Zahraj si společenskou hru se sourozencem a rodiči. Jakou hru jste vybrali?</p>
<p>Jakým způsobem si po dobu alespoň 15 min zasportuješ? Jóga, posilování vlastním tělem, procházka?</p>		<p>Pochval za něco maminku, tátu. Co pro tebe dělají, co jim tak skvěle jde?  <i>Pochválil/a jsem</i> <i>..... za</i> <i>to,.....</i> .....</p>	