

Ohradní se nenudí!

Přinášíme **30 denní výzvu** pro všechny, kteří jsou hraví a rádi se baví.

Předkládáme seznam úkolů na 30 dní, které by měly potěšit a jejichž splnění Ti v závěrečném losování může také přinést zajímavou výhru. Podmínkou je výsledky plnění jednotlivých úkolů sdílet přes Instagram s ostatními.

A jak na to?

- udělej fotku při plnění úkolu
- nasdílej na instagramu
- sdílení označ #ohradnisenenudi
- uveď také úkol, který plníš (např. #ohradnisenenudi_ukol1)

Největší výhrou je ale zajímavě strávený čas!

Jdeš do toho s námi?

1. Ustel si doma na jednu noc na nějakém neobvyklém místě.
2. Pomoz přírodě! Nasbírej tašku odpadků během vycházky či výletu.
3. Oprav doma jednu hračku nebo věc.
4. Přečti si nějakou knihu, která má alespoň 60 stran.
5. Uběhni 300 metrů.
6. Obkresli na papír A4 svou ruku a do každého prstu vepiš jednu ze svých pozitivních vlastností.
7. Připrav rodičům snídani do postele.
8. Celý den používej místo dominantní ruky tu druhou, tedy pravák bude jíst, česat se, čistit si zuby, kreslit... levou.
9. Vytvoř vlastníma rukama dárek pro někoho z rodiny.
10. Pomoz mamince probrat a uklidit zásoby potravin. Zvaž, jak naložit s těmi nepotřebnými – můžete třeba něco nasypat ptákům?
11. Udělej pár fotek a zdokumentuj den vaší rodiny v době karantény.
12. Vytvoř velikonoční dekoraci na váš kuchyňský stůl.
13. Až uslyšíš nějaké cizí slovo, kterému nebudeš rozumět, zjisti, co znamená.

14. Vytvoř koláž na čtvrtku A3 na téma Co mě baví.
15. Celý den se vyvaruj sladkostí.
16. Uběhni 600 m.
17. Uvař teplou večeři nebo oběd pro celou rodinu, nezapomeň i na přípravu stolu a úklid po jídle.
18. Celý den drž bobříka mlčení, to znamená, že nesmíš promluvit.
19. Vytvoř jakékoli loutky a zahraj rodině alespoň třímínutové představení.
20. Celý den nehraj hry na počítači, tabletu, telefonu, ani jiném zařízení.
21. Zazpívej rodině lidovou písničku se všemi jejími slokami. Můžeš se doprovodit na hudební nástroj.
22. Celý den, od probuzení do usnutí nepij jiný nápoj, než čistou vodu.
23. Zdokumentuj nějaký mimořádný okamžik nebo zážitek.
24. Celý den nos oblečení jen jedné barvy, včetně spodního prádla.
25. Zjisti, jaká byla nejmilejší hračka maminky a tatínka.
26. Uklid si svůj pokojík nebo svůj koutek v bytě.
27. Uběhni 1 km.
28. Upeč něco sladkého.
29. Zahraj si nějakou deskovou hru.
30. Jeden den oběd sněz takovým způsobem, že se vzájemně nakrmíte s někým z rodiny.

