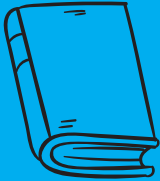





# „Duben doma ještě budem“

## 30 výzev na 30 dní



- 1. vymyslet aprílový žert
- 2. dát si studenou sprchu
- 3. zkusit vyrobit roušku
- 4. jednu hodinu mlčet
- 5. zavolat svým  
♥ prarodičům nebo jiným členům rodiny, které jsem dlouho neviděl/a
- 6. ustlat si na jednu noc doma na neobvyklém místě
- 7. pít celý den jenom vodu 
- 8. uklidit svůj pokoj
- 9. sníst nějakou zelenou zeleninu
- 10. nejíst maso a masné výrobky
- 11. upéct mazanec, obarvit vajíčka nebo uplést pomlázku
- 12. kouskem mazance obdarovat půdu na zahradě, aby byla úrodná, upéct beránka
- 13. oslavit Velikonoční pondělí koledou
- 14. nehrát hry na mobilu, tabletu nebo PC
- 15. každou celou hodinu udělat 20 dřepů

- 16. jít na výlet do parku nebo do lesa 
- 17. zasít semínka nějaké rostliny a pozorovat jak rostou
- 18. odhadnout, jak dlouho trvá jedna minuta
- 19. obléct si bílé tričko nebo šaty
- 20. zahrát si stolní hru
- 21. zacvičit si jógu
- 22. vyrobit si píšťalku
- 23. postavit něco ze stavebnice (lega) 
- 24. vyrobit pro někoho vlastnoručně dárek
- 25. prohlédnout si staré rodinné fotky
- 26. sníst nějakou oranžovou nebo červenou zeleninu
- 27. zavolat kamarádovi
- 28. udělat ovocný salát a sníst ho 
- 29. připravit snídani ostatním členům rodiny
- 30. dát do vázy zelené větvičky, oslavit u ohně Čarodějnice 