



.....  
*jméno*

DEN

ČTENÍ 30 MIN

DOBŘÝ ČIN

TĚLESNÉ CVIČENÍ

PRAVDOMLUVNOST  
SLUŠNOST

ZDRAVÁ STRAVA

RADOSTNÝ  
PROŽÍTEK

*/*  
*pondělí*



*/*  
*úterý*



*/*  
*středa*



*/*  
*čtvrtek*



*/*  
*pátek*



*/*  
*sobota*



*/*  
*neděle*



Doplň ke dnům datum (např. 23/3).



V současné době jsme zkoušeni překážkami a úkoly, o kterých se nepíše v žádné učebnici. Naším hlavním úkolem je snažit se být slušný, samostatný a umět pomáhat.



Proto se ti do rukou dostává tento list, který budeme nazývat "MODRÝ ŽIVOT".

Proč modrý? Modrý bude jako planeta Země, na které jsme stvořeni pro lepší věci.



Každý den tě čeká šest úkolů. Pokud se ti podaří v daný den např. poctivě 30 min. číst, vybarvíš si modrou pastelkou příslušný obrázek. Pokud však na čtení zapomeneš nebo u něj budeš kňučet, obrázek zůstane prázdný.



Na konci měsíce uvidíš ty, rodiče i učitelé, jak sis vedl. Doufáme, že se nebudete při plnění zadaných úkolů chovat jako Nána, ale obstojíte ve všech každodenních zkouškách i při zaznamenávání radostných prožitků jako Jirka.

Těšíme se na dobré zprávy z vašich domovů.

Držíme ti pěsti a věříme v tvou poctivost.



#### DOBŘÝ ČIN

- umýt nádobí/uklidit nádobí z myčky
- zamést/vysát/utřít prach
- usmát se
- zahrát si stolní hru s rodiči nebo sourozencem a nehádat se u toho
- mít samostatnou pěknou hru
- mít pěknou hru se sourozencem bez hádání
- sám si udělat domácí úkoly do školy
- neseďet u TV, mobilu, tabletu, PC, PS
- pohladit maminku/tatínka
- poděkovat za jídlo
- pomáhat při vaření



#### TĚLESNÁ CVIČENÍ

- tančení podle YouTube (Let's dance)
- cvičení podle UčíTelky nebo odkazů a videí našich učitelů



#### PRAVDOMLUVNOST A SLUŠNOST

- umět se přiznat, když něco pokazím/ulomím/ublížím sourozenci
- nešidit při vybarvování této karty



#### ZDRAVÁ STRAVA - ZDRAVÝ ŽIVOT

- jíst zeleninu (především čerstvou cibuli, česnek, mrkev, kysané zelí apod.)
- každý den sníst kus čerstvého ovoce nebo zeleniny
- otužování - mytí studenou vodou



#### RADOSTNÝ PROŽITEK

- veselá chvíle/zážitek, který jsi sám nebo s někým během dne zažil
- zapiš jej vždy slovy do rámečku



#### DOBŘÝ ČIN NENÍ

- nepomáhat doma
- sedět u TV, mobilu, tabletu, PC, PS
- kňučet a odmouvat u domácích úkolů
- prát se a hádat se sourozencem
- nečíst
- ničit hru
- brát sourozenci hračky
- lhát, že mi někdo ubližuje
- jíst chipsy, popcorn a často smažená jídla
- pít Coca Colu nebo jiné barevné ochucené nápoje

PROSÍME RODIČE, ABY NA KONCI MĚSÍCE VYFOTILI JEDNOTLIVÉ KARTY A ZASLALI JE SVĚMU TŘÍDNÍMU UČITELI.

