

Úkoly na březen

1. Zahaj den krátkou rozcvičkou 5-10 min
2. Udělej 20 dřepů a 10 kliků
3. Udělej 20 sed-leh
4. Otluž se - dej si studenou sprchu, projdi se bos studeným potůčkem či rybníkem
5. Zaběhej si - do 10 let 1,5km; 10-12 let 2km; nad 12 let 2,5km (můžeš si naplánovat kolečko a pozorovat jestli se zlepšuješ)
6. Projed' se na kole. Dle možností min 10 km (alespoň 40 minut souvislé jízdy)
7. Udělej si 20-ti minutovou procházku
8. Celý den nepij a nejez nic sladkého (sušenky, koláče, sladké limonády; ovoce jíst můžeš)
9. Hraj si s míčem - kopej si, házej si, dribluj - alespoň 20 minut
10. Stůj na jedné noze 2x30 vteřin (30 vteřin levá, 30 vteřin pravá)
11. Zaskákej si přes švihadlo - do 10 let 50x, nad 10 let 100x
12. Za den vypij 1,5l čisté vody
13. Přečti si něco zajímavého - vem si časopis nebo knihu a přečti - do 10 let 3 stránky; 10-12 let 6 stránek; nad 12 let 10 stránek
14. Zahraj si deskovou hru
15. Dej si alespoň jednu porci zeleniny (rajče, okurka, salát, mrkev,)
16. Dej si 1 kousek ovoce (jablko, pomeranč, hroznové víno - u něho tedy více kousků než jednu kuličku 😊)
17. Koncem března již začnou růst první rostlinky - vyber si nějakou (jednou) a vytvoř si z ní pokrm - můžeš najít kopřivy, možná začnou růst i sedmikrásky nebo bršlice. Udělej si třeba čaj, špenát, omeletu...
18. Vydej se na výlet - začni u fotbalového hřiště - vydej se po zelené turistické značce až na křižovatku Pod Kramflekem (cestou budeš přecházet hlavní cestu - pořádně se rozhlédni a přecházej opatrně), Z křižovatky se vydáš doleva po modré turistické značce a dojdeš na křižovatku u Boušínské lávky, dále se budeš držet žluté turistické značky (od Boušínské lávky budeš

pokračovat rovně, ale pozor po cca 200m se cesta odbočuje doleva), projdeš přes Mstětín až do Olešnice k železniční stanici a stále po žluté až k Brod'áku - kde je konec žluté turistické trasy - z tohoto místa si vyber cestu domů sám

Okruh je dlouhý cca 10 km, je možné trasu projít nebo projet na kole (pozor pro cyklisty je nesjízdný úsek od Boušínské lávky na Mstětín - běžte pěšky a kola vytlačte), pozor na auta - občas budete přejíždět hlavní silnici a pohybovat se po silničkách vedlejších.

Po celou trasu se pohybujete v katastru obce Červený Kostelec.

19. Vymysli si vlastní úkol, výzvu, předsevzetí, kterou chceš splnit nebo plnit pravidelně. Úkol si zapiš - během měsíce ho není možné měnit.

20. Potkej se online s ostatními - každou středu (10/03;17/03;24/03;31/03) od 18:00 do 19:00 se můžeš připojit na online schůzku a pokecat s ostatními, podělit se o zážitky, popř si něco zahrát - odkaz na schůzku je zde:

<https://meet.google.com/mgk-bkfz-iaw> (je nutné abyste byli přihlášení ke google účtu)