

Zavolej někomu, koho máš
rád/a, a už jste se dlouho
neslyšeli.

Na procházce se jen tak
usměj na alespoň tři lidi.

Řekni rodičům, co se ti na nich
líbí, a nech je, ať tě také ocení.

Vysbírej odpadky ve vaší ulici
a užij si hezký pocit
z čistého prostředí.

Vymysli písničku nebo rým
o přírodě, který tě bude
bavit.

Pochval sám/sama sebe za to,
co máš na sobě rád/a.

Nauč se novou pozici z jógy.
Třeba želvu nebo králíka.

Běž na procházku do lesa
a přichystej tam
zvířátkům pohoštění.

Nachystej nějakou dobrotu pro
rodiče,
nebo společně připravte hlavní
jídlo.

Nakresli veselý obrázek
a nalep ho zvenku
na vchodové dveře,
aby potěšil
i kolemjdoucí.

Vlož do schránky někomu
milému dopis nebo obrázek
s hezkým přáním.

Zjisti nové informace
o jednom zvířeti
ze seznamu ohrožených druhů
a řekni o něm někomu dalšímu.

Adventní želva dobrých skutků, str. 1/b. Nejprve nastříhej na čtverce. Vylosuj nebo vyber úkol
pro každý den.

Po splnění čtverec vybarvi, dotvoř podle představ, pak vystříhni šestihran a nalep ho želvě na krunyř
na místo, které vybereš.