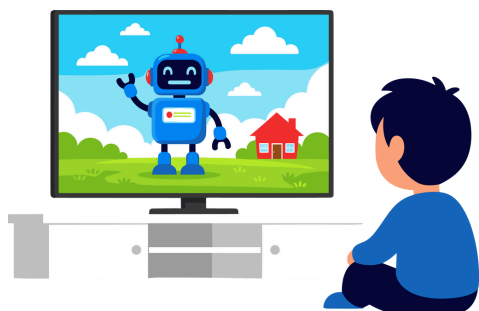


# 1.



SLEDOVÁNÍ  
TELEVIZE

## P



PROCHÁZKA

## K

**Zamysli se: Na jaké místo rád  
chodíš na procházku?**

**Zacvič si: Protáhni se - dej ruce co  
nejvýš dokážeš.**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

# 2.



TVOŘENÍ

**L**



HRANÍ HER  
NA MOBILU

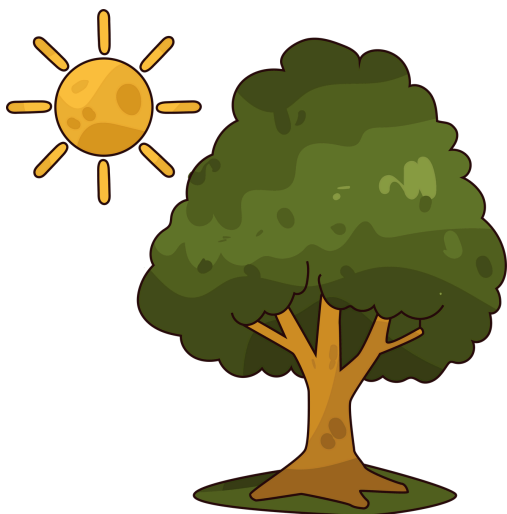
**R**

**Zamysli se: Jaké tvoření máš  
nejraději? Malování pastelkami,  
stříhání, lepení?  
Zacvič si: Protáhni si ruce a namaluj  
s nimi do vzduchu velký kruh.**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

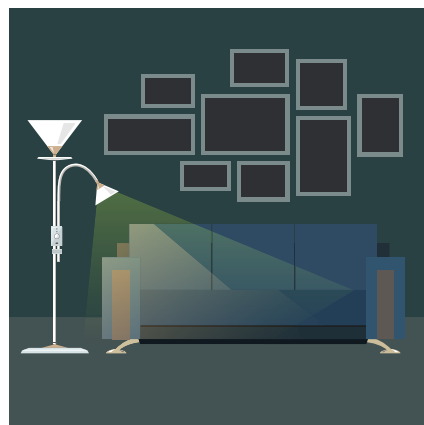
[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

# 3.



BÝT V PŘÍRODĚ

I



BÝT POŘÁD JEN  
DOMA

A

**Zamysli se: Víš, jaký má význam  
rčení - "Kam nechodí slunce, tam  
musí lékař"?**

**Zacvič si: Rozhýbej své prsty, jako  
bys hrál na klavír.**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

4.



BÝT SÁM  
SMUTNÝ

Č



JÍT NĚKOHO  
OBEJMOUT

D

**Zamysli se: Koho nejraději  
objímáš, když je ti těžko?**

**Zacvič si: Zvládneš zatleskat  
rukama za zády?**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

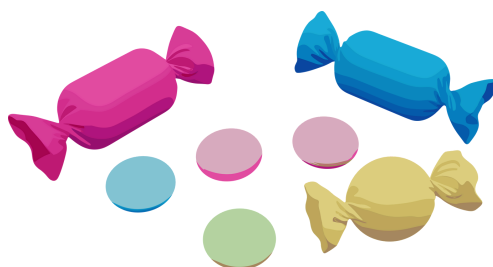


5.



JÍST  
OVOCE

**N**



JÍST HODNĚ  
SLADKOSTÍ

**K**

**Zamysli se: Jaké ovoce máš  
nejraději?**

**Zacvič si: Protřepej si pořádně  
nohy.**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

# 6.



SLEDOVAT MOBIL  
POZDĚ DO NOCI

## Y



SPÁNEK

## Á

**Zamysli se: Co nejčastěji děláš  
před spaním?**

**Zacvič si: Udělej 5 pořádných  
dřepů.**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

7.



DÝCHAT



VZTEKAT SE

**M**

**T**

**Zamysli se: Co se ti naposledy  
nepovedlo a pořádně rozčílilo?  
Ještě pořád tě to štve?**

**Zacvič si: Udělej dlouhý nádech a  
výdech - je ti líp?**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

8.



NĚCO NIČIT



NĚCO DAROVAT

**E**

**Y**

**Zamysli se: Čím bys mohl dneska udělat někomu jinému radost?**

**Zacvič si: Protáhni si záda a udělej boky několik kruhů, stejně jako břišní tanečnice.**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

# 9.



USMÍŘIT SE

## S



HÁDAT SE

## N

**Zamysli se: Jak by ses nejlépe usmířil ze svým kamarádem?**

**Zacvič si: Vykopni nohu a tleskni pod ní rukama. Zvládneš to?**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)

# 10.



MÍT DLOUHODOBĚ  
KOLEM SEBE  
NEPOŘÁDEK

UKLIDIT SI

## V

## L

**Zamysli se: Jak se ti lépe uklízí?  
Když ti někdo pomůže? Pustíš si  
přitom písničku?**

**Zacvič si: Předkloň se a dotkni se  
země - zvládneš mít nohy u sebe?**

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

[WWW.TABOROVKY.CZ](http://WWW.TABOROVKY.CZ)