

Narodeninová hecovačka



1. Hecni sa ako **Angelo** a zatancuj si na Rasputina podľa Just Dance tutoriálu: <https://www.youtube.com/watch?v=4DcGBE-F9hk>
2. Hecni sa ako **Garfield** a skús si zmerať, za kolko zabehneš jeden kilometer, nezabudni sa rozvíčiť.
3. Hecni sa ako **Uhlík** a nauč svojho súrodenca niečo nové, užitočné čo ešte nevie./ Nauč sa niečo nové (keď nemáš súrodenca).
4. Hecni sa ako **Sepík** a prečítaj si 30 strán z knihy.
5. Hecni sa ako **404** a vydrž celý víkend bez hier a videí (youtube, twitch / mimo plnenia úloh do výzvy) na smartfóniku a pc mašine.
6. Hecni sa ako **404** a na žiadosti od rodičov o pomoc odpovedaj vždy kladne a chod' to hneď urobiť.
7. Hecni sa ako **Gandalf** a rozosmej niekoho.
8. Hecni sa ako **Nezábudka** a namiesto kontaktu na sociálnych sieťach napíš kamarátovi/ kamarátke list. Normálne na papier a perom :) a potom pošli poštou, alebo chod' hodiť do schránky.
9. Hecni sa ako **Nezábudka** a priprav pre svoju domácnosť nejaký koláč.
10. Hecni sa ako **Trieska** a vystrel' si z niekoho (ej, ale pozor na limity, má vás to potešiť oboch) !!
11. Hecni sa ako **Sofia** a urob kotúl.
12. Hecni sa ako **Rabbi** a nájdi si 10 minút na stíšenie sa a porozmýšľaj, za čo si v ten deň vd'ačný, čo sa ti podarilo (modlitba, rozjímanie).
13. Hecni sa ako **Špendlík** a vybehni za deň 200 schodov. Podmienkou je behať zdola nahor, nemusia byť zabehnuté naraz (po 10 napr) a môžete si to rozdeliť na celú dobu hecovačiek.
14. Hecni sa ako **lhlička** a vypi za deň 2l čistej vody - nie minerálky.
15. Hecni sa ako **lhlička** a daj si pri rannej hygiene 30s studenú sprchu. Najprv sa osprchuj teplou a následne studenou. Zhlboka pri tom dýchaj.
16. Hecni sa ako **Ježka** a urob denne 15 000 krokov.
17. Hecni sa ako **Fifo** a zaspievaj/ zahraj si svoju obľúbenú pesničku (môžeš aj nejakému poslucháčovi) a venuj trochu času aj nejakej piesni, ktorú veľmi nemusíš (napr. porozmýšľaj nad jej významom alebo ju trebárs aj zaspievaj)
18. Hecni sa ako **Fi** a prečítaj si báseň z knihy, čo nájdeš doma.
19. Hecni sa ako **Flow** a urob si zimný výjazd na bicykli - prejdi 5km po zasneženej trase.