

Narodeninová hecovačka



1. Hecni sa ako **Angelo** a zatancuj si na Beep Beep I'm A Sheep podľa Just Dance tutoriálu: https://www.youtube.com/watch?v=zilqleU_y6c
2. Hecni sa ako **Garfield** a chod' si vonku trochu zabehať aspoň na 10 minút. Nezabudni sa rozevičiť.
3. Hecni sa ako **Uhlík** a popros niekoho staršieho, aby ťa naučil niečo nové.
4. Hecni sa ako **Sepík** a prečítaj si 15 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 nauč sa nový vtip.
8. Hecni sa ako **Nezábudka** a napíš kamarátovi/ kamarátke pohľadnicu. Pohľadnicu si môžeš vyrobiť. Na záver ju nezabudni poslať :)
9. Hecni sa ako **Nezábudka** a priprav pre svoju rodinu raňajky z toho, čo máte v chladničke.
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 skáč na jednej nohe 30 sekúnd.
12. Hecni sa ako **Rabbi** a na konci dňa si nakresli, alebo napíš 3 veci, ktoré ťa v ten deň potešili a 3 veci za ktoré sa pochváliš.
13. Hecni sa ako **Špendlík** a vybehni za deň 100 schodov. Podmienkou je behať zdola nahor, nemusia byť zabehnuté naraz (po 10 napr) a môžeš si to rozdeliť na celú dobu hecovačiek.
14. Hecni sa ako **lhlička** a vypi za deň 1l čistej vody - nie minerálky.
15. Hecni sa ako **lhlička** a daj si pri rannej hygiene 7s studenú sprchu/ a umývaj sa pri rannej hygiene počas víkendu len studenou vodou - ako na tábore/ chate.
16. Hecni sa ako **Ježka** a urob denne 10 000 krokov.
17. Hecni sa ako **Fifo** a zaspievaj/ zahraj si svoju obľúbenú pesničku (môžeš aj nejakému poslucháčovi, napr. rodičom, či súrodencom)
18. Hecni sa ako **Fi** a postav čo najväčší domček z kariet.
19. Hecni sa ako **Flow** a urob si zimný výjazd na bicykli - prejdi 1km po zasneženej trase (ak to robíš prvý krát, zober so sebou rodiča a ochranné pomôcky).