

1 JÍDLO

Jsme to, co jíme. MAPoLenka
jedla příliš mnoho sladkosti
a proto jí není moc dobře.
Zkus celý jeden den nejíst
nebo nepít NIC, v čem je
cukr.

ZACHRAŇ VÍLU MAPOLENKU

Zvládni 6 denních výzev
a



2 ZUBY

MAPoLenku rozbolel zub.
Ráno a večer si 3 minuty čistí
zuby, případně použij i mezizubní
kartáček.

Rozbal tuto knížku
a podívej se, jestli se
MAPoLenka uzdravila.

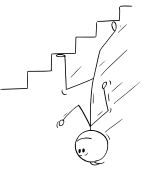
3 POZITIVNÍ MYŠLENÍ

MAPoLenka nemá z ničeho radost,
protože jí nikdo za nic nepochválil.
Poděkuj dnes s ÚSMĚVEM
co nejvíce lidem, a když někdo
poděkuje Tobě, usměj se na něj
a odpověz:
RÁDO SE STALO.

6 ODPOČINEK

Vezmi rodiče na procházku mezi
stromy a povídejte si o tom,
co jste dělali během uplynulého
týdne.

4 SPORT



MAPoLenka se dlouhou dobu
nehýbala. Pomoz jí se
protáhnout.
Vyšlápní dnes
alespoň
100 schodů.

5 OFF-LINE

MAPoLenka je často unavená,
bolí ji hlava. Je to z toho, že příliš
dlouho hraje hry na počítači
nebo mobilním telefonu.

Zkus strávit celý den bez her
na PC, mobilním telefonu
a herních konzolích.

Zabav se jinak, postav
třeba zajímavou stavbu
z oblíbené stavebnice.

