



Zbuduj największą wieżę na świecie - z klocków, poduszek, czego tylko chcesz.

Powiedz komuś coś miłego - ładnie rysujesz, super tańczysz, ekstra budujesz z klocków.



Ubierz się bez pomocy mamy, a jeśli to dla Ciebie pestka - ubierz się w 30 sekund.

Wspólnie z rodzicami, babcią, dziadkiem dokarm ptaszki (powieś słoninę, kulki z ziarenek itp.).



Pomóż koledze/koleżance, siostrze/bratu w nauce lub zabawie.

Narysuj wielkie serce i podaruj je komuś, kogo bardzo lubisz.



Podlej wszystkie kwiatki w domu (a jeśli nie ma, poproś kogo dorosłego o kupienie kwiatka, o którego będziesz dbać).

Ułóż swoje skarpetki do pary.





Wykonaj ozdobę na choinkę (bombkę, łańcuch z papieru, gwiazdki itp.).

Zrób 15 pajacyków.



Przygotuj coś do jedzenia dla rodziców, rodzeństwa (kanapkę, płatki z mlekiem itp.).

Wybierz dobrą zabawkę, którą nie będziesz się już bawić i podaruj innemu dziecku.



Zaśpiewaj jakąś piosenkę, kolędę lub powiedz wierszyk.

Napisz/narysuj kartkę świąteczną i wyślij do cici, babci, dziadka, kolegi/koleżanki, dzieci z hospicjum.



Zjedz dziś przynajmniej dwa różne warzywa i owoce.

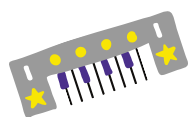
Wytrzymaj jeden dzień bez słodyczy.





Zrób 15 przysiadów.

Posprzątaj po sobie zabawki
(bez proszenia rodziców).



Narysuj wymarzony prezent.

Zadzwoń do babci/dziadka, starszej
cioci/wujka i porozmawiaj z nimi.



Pomóż nakryć do stołu.

Poukładaj swoje książki.



Wyciągnij rodziców na wspólny spacer.

Wyobraź sobie, że jesteś elfem.
Ubierz się dziś na zielono-czerwono.

