

PRÁZDNINOVÉ DESÁTERO

1 OPATRUJ SE
DÁVEJ NA SEBE
POZOR A MYSLI NA
SVOU BEZPEČNOST
DOMA I VENKU.



2 CHRAŇ SVÉ
ZDRAVÍ

JEZ PRAVIDELNĚ, PIJ
DOSTATEK TEKUTIN,
CHRAŇ SE PŘED
SLUNCEM A DOPŘEJ SI
POHYB I ODPOČINEK.



3 BUĎ
OHLEDUPLNÝ
A RESPEKTUJ
DRUHÉ

CHOVEJ SE SLUŠNĚ,
POMÁHEJ, NASLOUČEJ
A RESPEKTUJ DRUHÉ
TAKOVÉ, JACÍ JSOU.



4 CHRAŇ
PŘÍRODU

NE NIČ PŘÍRODU,
NEODHAZUJ
ODPADKY, TŘÍĎ
ODPAD A CHOVEJ SE
ŠETRNĚ K OKOLÍ.



6 POZNEJ NOVÁ
MÍSTA A LIDI

CESTUJ, ZKOUMEJ A POZNÁVEJ
SVĚT KOLEM SEBE.



5 OBJEVUJ, ZKOUŠEJ A UČ SE NOVÉ
VĚCI

VYUŽIJ ČAS PRÁZDNIN
K OBJEVOVÁNÍ, ZKOUŠENÍ NOVÝCH
VĚCÍ A ROZVÍJENÍ SVÝCH ZÁJMŮ.



8 ODPOČÍVEJ

DOPŘEJ SI ČAS NA
RELAX, SPÁNEK,
ČTENÍ, HUDBU
I NICNEDĚLÁNÍ.



10 UŽÍVEJ ČAS
S BLÍZKÝMI

UŽIJ SI SPOLEČNÉ
CHVÍLE S RODINOU
A PŘÁTELI, SDÍLEJTE
ZÁŽITKY, SMĚJTE SE
A TVOŘTE SI KRÁSNÉ
VZPOMÍNKY.



7 BUĎ AKTIVNÍ
HÝBEJ SE,
SPORTUJ, CHOĎ
VEN A UŽÍVEJ SI
POHYB, KTERÝ
TĚ BAVÍ.



9 CHYTŘE NA INTERNETU
POUŽÍVEJ INTERNET BEZPEČNĚ
A S ROZUMEM, CHRAŇ SVÉ
SOUKROMÍ.