

## tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

**Řekni ANO:**

Zvednutí 11 PET lahví plné vody  
10x



**Řekni ANO:**

Ustláni si postele



**Řekni ANO:**

Napsání domácího úkolu včas



**Řekni ANO:**

Udělení si pořádku na stole



**Řekni ANO:**

Zalíjí květin v celém domě/bytu



**Řekni ANO:**

Zahrání si na hudební nástroj  
nebo vyrobení dárku pro blízkého



pojd' na to!

## tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

**Řekni ANO:**

Zvednutí 11 PET lahví plné vody  
10x



**Řekni ANO:**

Ustláni si postele



**Řekni ANO:**

Napsání domácího úkolu včas



**Řekni ANO:**

Udělení si pořádku na stole



**Řekni ANO:**

Zalíjí květin v celém domě/bytu



**Řekni ANO:**

Zahrání si na hudební nástroj  
nebo vyrobení dárku pro blízkého



pojd' na to!

## tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

**Řekni ANO:**

Zvednutí 11 PET lahví plné vody  
10x



**Řekni ANO:**

Ustláni si postele



**Řekni ANO:**

Napsání domácího úkolu včas



**Řekni ANO:**

Udělení si pořádku na stole



**Řekni ANO:**

Zalíjí květin v celém domě/bytu



**Řekni ANO:**

Zahrání si na hudební nástroj  
nebo vyrobení dárku pro blízkého



pojd' na to!

## tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

**Řekni ANO:**

Zvednutí 11 PET lahví plné vody  
10x



**Řekni ANO:**

Ustláni si postele



**Řekni ANO:**

Napsání domácího úkolu včas



**Řekni ANO:**

Udělení si pořádku na stole



**Řekni ANO:**

Zalíjí květin v celém domě/bytu



**Řekni ANO:**

Zahrání si na hudební nástroj  
nebo vyrobení dárku pro blízkého



pojd' na to!

# CERTIFIKÁT

RUCE

jméno: \_\_\_\_\_

příjmení: \_\_\_\_\_

## GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za šikovné a silné ruce.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal ruce. Díky, že si mohu hrát a pomáhat druhému. Požehnej, prosím, Pane, mým rukám, ať se nebojí žádné práce a jsou připraveny ke každému dobrému skutku. Ať umí pohládit i obejmout.

Amen

podpis: \_\_\_\_\_

rodič nebo kněz

# CERTIFIKÁT

RUCE

jméno: \_\_\_\_\_

příjmení: \_\_\_\_\_

## GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za šikovné a silné ruce.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal ruce. Díky, že si mohu hrát a pomáhat druhému. Požehnej, prosím, Pane, mým rukám, ať se nebojí žádné práce a jsou připraveny ke každému dobrému skutku. Ať umí pohládit i obejmout.

Amen

podpis: \_\_\_\_\_

rodič nebo kněz

# CERTIFIKÁT

RUCE

jméno: \_\_\_\_\_

příjmení: \_\_\_\_\_

## GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za šikovné a silné ruce.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal ruce. Díky, že si mohu hrát a pomáhat druhému. Požehnej, prosím, Pane, mým rukám, ať se nebojí žádné práce a jsou připraveny ke každému dobrému skutku. Ať umí pohládit i obejmout.

Amen

podpis: \_\_\_\_\_

rodič nebo kněz

# CERTIFIKÁT

RUCE

jméno: \_\_\_\_\_

příjmení: \_\_\_\_\_

## GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za šikovné a silné ruce.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal ruce. Díky, že si mohu hrát a pomáhat druhému. Požehnej, prosím, Pane, mým rukám, ať se nebojí žádné práce a jsou připraveny ke každému dobrému skutku. Ať umí pohládit i obejmout.

Amen

podpis: \_\_\_\_\_

rodič nebo kněz