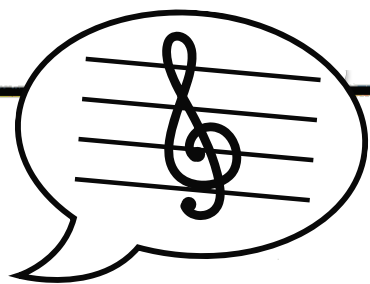


30-DNIOWE WYZWANIE

1. Posłuchaj muzyki



2. Porozmawiaj z przyjacielem

3. Pomóż komuś



4. Wyjdź na zewnątrz (np. spacer)



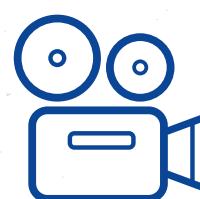
5. Poczytaj książkę



6. Medytuj

7. Naucz się czegoś nowego

8. Odwiedź nowe miejsce



9. Ćwicz jogę



10. Spędź czas z rodziną



11. Pij więcej wody



12. Obejrzyj film

13. Weź relaksującą kąpiel

14. Posłuchaj audiobook'a lub podcast'u

15. Pojedź na 1-dniową wycieczkę

16. Uśmiechnij się



17. Idź do muzeum



18. Pobaw się ze swoim psem/kotem itp.

19. Odtłącz się od social media (na 1 dzień)

20. Ugotuj zdrowy posiłek

21. Kup sobie kwiatka



22. Zagraj w grę planszową



23. Stwórz arcydzieło (np. namaluj obraz)

24. Zjedz czekoladę

25. Idź do restauracji lub kawiarni (z przyjaciółmi)

26. Zrób komuś niespodziankę



27. Idź wcześniej spać



28. Zorganizuj przyjęcie taneczne



29. Upiecz ciasto i podziel się z kimś



30. Wypij filiżankę ulubionej herbaty lub kawy



Patronat Honorowy



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Minister Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny



CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI
W GDAŃSKU

Organizator



Partnerzy



FUNDACJA
SZKIEŁKO
I OKO



Fundacja
Sportu
Pozytywnego



DEV-SOFT

FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US

DECATHLON