



ZDROWO
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl

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 audiobooka 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. Odtocz 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



Patronat merytoryczny



Organizator

FUNDACJA CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez Unię Europejską

