

Ogromnie się cieszę, że tak wiele osób podjęło nasze
Wyzwanie! Zaskoczyliście mnie

Co należy zrobić?

Przesyłam Ci plik - zestaw raportów i plan- te trzy
kartki to zestaw na jeden tydzień (7 dni), czyli
w każdym tygodniu taki zestaw należy wydrukować
i uzupełniać. Jeśli nie masz drukarki - stwórz
samodzielnie na kartce tabelkę, nie musi ona być
idealna, ważne, by zawierała wszystkie kolumny
(pola do wypełnienia).

Wyzwanie

CZAS: START!



„Tygodniowy plan aktywności”

Wspólnie z rodzicami usiądź przy stole i zaplanuj swoje aktywności. Wyzwanie polega na wykonywaniu **CODZIENNIE** przez 10 minut wybranej czynności. Co to za czynności? To takie zadania, które będą dobre dla Was/ dla rodziny i których nie wykonujemy siedząc (czyli np. nie będzie to czytanie książki w bezruchu - czytanie owszem - jest wartościowe, ale nie o to w tym wyzwaniu chodzi:). Podpowiem, że może to być: spacer z psem przez 10 minut, sprzątanie szafek w pokoju (wiosna przyszła, sezonowe porządki wskazane), czynności porządkowe w domu (święta idą, może trzeba wyczyścić fugi w łazience?:), porządkowanie ogrodu, rozwieszanie prania itd. Tu macie pole do popisu, bądźcie kreatywni, warto też posłuchać rad rodziców. Codziennie zaplanuj tę czynność (codziennie inna, a jeśli się powtarza, to co kilka dni). Zaplanuj o której godzinie będziesz ją wykonywał, najlepiej codziennie o stałej porze.

W puste pola wpisz co to za czynność. W planie ujęłam dwie czynności, druga jest dla chętnych, obowiązkowa jest tylko pierwsza kolumna (żółte pola są dla chętnych). W puste szare pola wpisz nazwę czynności, np. spacer z psem.

TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI
POKONAJ CYKL BEZCZYNNOŚCI!

dzień	godzina	godzina
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		

KAMILA PRĘSZ
PSYCHOLOG SZKOLNY

„Raport”

Każdego dnia przed przystąpieniem do wykonywania czynności wpisz datę, dalej aktywność (np. spacer z psem), godzinę rozpoczęcia aktywności i dalej nastrój, jaki masz przed przystąpieniem do zadania. Na dole strony masz podpowiedź jak oceniać nastrój.

Pola niebieskie wypełniasz po ZAKOŃCZENIU CZYNNOŚCI - wpisujesz godzinę oraz ponownie oceniasz swój nastrój. I tak każdego dnia.

Zajmie Ci to chwilę, mniej niż minutę

Raport

CO ZROBIŁEM/ŁAM I JAK SIĘ CZUŁEM/ŁAM?

data	aktywność (co robisz?)	godzina rozpoczęcia aktywności	nastrój	godzina zakończenia aktywności	nastrój

NASTRÓJ:
1 - BARDZO ZŁY
2 - ZŁY
3 - ZADOWALAJĄCY
4 - DOBRY
5 - BARDZO DOBRY

KAMILA PRESZ
PSYCHOLOG SZKOLNY

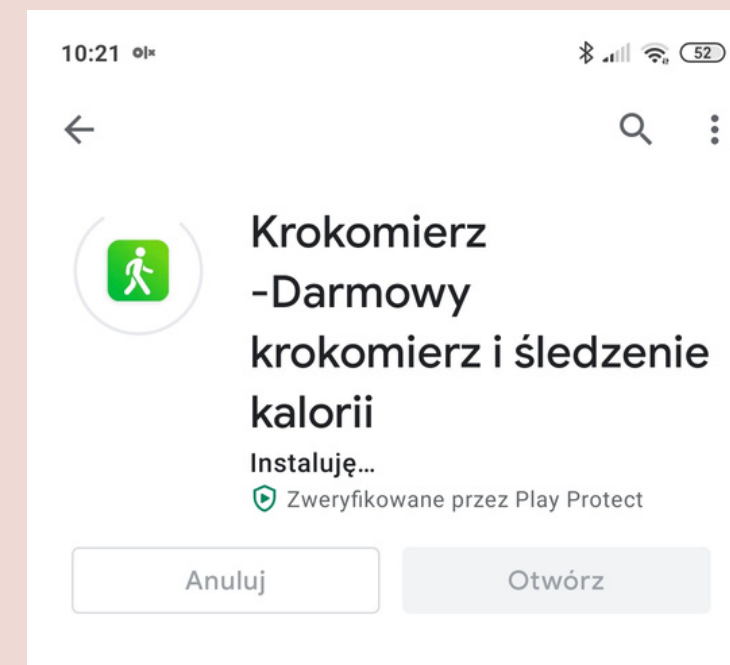
Raport wydeptanych kroków

Druga część to kroki ;) Zainstaluj w telefonie dowolną bezpłatną aplikację służącą do liczenia kroków. Polecam np. tę.



Jeśli masz opaskę na rękę monitorującą aktywność, spisuj codziennie ile kroków wykonałeś. Zrób to wieczorem, bo przecież kroki wykonujesz nie tylko podczas zaplanowanego spaceru, ale i chodząc po domu. Oceń też wieczorem swój nastrój. W ramach ciekawostki dodam, że dla dorosłego człowieka zalecana dzienna liczba kroków to 10 tysięcy. Dałbyś radę?

Możesz zacząć od 5 tysięcy, to też dobra aktywność.



Raport

ILE WYDEPTAŁEM/ŁAM KROKÓW?

data	liczba kroków	nastrój

NASTRÓJ:
1 - BARDZO ZŁY
2 - ZŁY
3 - ZADOWALAJĄCY
4 - DOBRY
5 - BARDZO DOBRY

KAMILA PRESZ
PSYCHOLOG SZKOLNY

Raporty wypełniasz codziennie do 13 kwietnia (3 tygodnie od dziś licząc, więc wydrukujesz łącznie 3 zestawy).

Na koniec proponuję zabawę. Deptajcie kroki całymi rodzinami! Spisujcie codziennie, ile łącznie zrobiliście kroków. Róbcie zdjęcia raportów i zdjęcia podczas wykonywania czynności i kroków, wysyłajcie je na Facebooku (na profil szkoły). Będę je publikować :)

Dla najaktywniejszych przewiduję upominki!

Jeszcze jedno - wykonując czynności, np. sprzątanie szafek, zaangażuj się na maksymalnie. To tylko 10 minut, więc dasz chyba pracę, prawda? Wykonując tę czynność "byle jak", nie osiągniesz celu i wyzwanie nic Ci nie da. A szkoda by było :) A jeśli to sprzątanie szafek po 10 minutach Ci się spodoba, kontynuuj! Możesz pracować dłużej, krócej - nie.

I na koniec - dopadną Cię chwile wątplenia i kryzysy. Wówczas daj sobie jeszcze dwa dni. Nie rezygnuj od razu. Gwarantuję Ci, że po udanych dwóch dniach, będziesz jednak kontynuował wyzwanie! :)

**Trzymam za Was
kciuki!**

**Kamila Presz
psycholog**