

Δοκιμασίες 30 ημερών



Σημείωσε σε ένα ημερολόγιο, για έναν μήνα, ένα χαμογελαστό προσωπάκι τις ημέρες που καταφέρνετε να καταναλώσετε το στόχο των ποτηριών νερού.

Οργάνωσε μία δοκιμασία 30 ημερών με τον/την κολλητό/ή αυτοβελτίωσης σου ή κάποιο άλλο μέλος της παρέας ή της οικογένειας σου ή ακόμα και μόνος/η σου.

Υπογράμμισε με το αγαπημένο σου χρώμα σε ένα μηνιαίο ημερολόγιο ή στο ημερολόγιο αυτοβελτίωσής σου, τις ημέρες που έφαγες πρωινό και άφησε αχρωμάτιστες τις υπόλοιπες ημέρες.



Προσπάθησε να αγοράζεις λιγότερα ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά μέσα στην εβδομάδα, και να αποταμιεύσεις σε έναν κουμπαρά το ποσό που τους αντιστοιχεί.

Ζωγράφισε ένα χαμογελαστό προσωπάκι τις εβδομάδες που έχεις πιεί έως ένα ποτήρι ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά.



Βάλε στον εαυτό σου μία δοκιμασία 30 ημερών για να μειώσεις το χρόνο χρήσης οθόνης εκτός σχολικών υποχρεώσεων όσο το δυνατόν περισσότερο. Αν το πετύχεις επιβράβευσέ τον εαυτό σου με μία βόλτα ή σινεμά.

Σημειώνετε με την παρέα σας, κάθε μέρα σε ένα ημερολόγιο ενός μήνα ένα χαμογελαστό προσωπάκι τις ημέρες που καταφέρνετε να κάνετε τακτά (ανά 30 με 60 λεπτά) διαλείμματα κίνησης (2-5 λεπτών)..



Οργάνωσε μια δοκιμασία σωματικής δραστηριότητας, π.χ. 10.000 βήματα την ημέρα για έναν μήνα. Όταν περάσουν οι 30 μέρες, αν έχει πετύχει τον στόχο σου επιβραβεύσαι τον εαυτό σου!

Ιδέες: Μια έξοδος ή μια χαλαρωτική δραστηριότητα.

Στο τέλος της δοκιμασίας των 30 ημερών, οργάνωσε ομάδες συζήτησης με τους φίλους και τις φίλες σου ή με την οικογένειά σου για να δείτε πώς τα πήγατε, πόσα άτομα έδειξαν ενδιαφέρον για τις δοκιμασίες αυτές και πόσοι/ες κινητοποιήθηκαν για να τις κάνουν και να βελτιώσουν κάποιες από τις συνήθειές τους. Επίσης συζητήστε μαζί τους αν αντιμετώπισατε κάποιο πρόβλημα στην εφαρμογή των δοκιμασιών και με ποιους τρόπους το αντιμετωπίσατε.