

Ορίζω τις υπενθυμίσεις μου

**Πιες νερό σε κάθε
διάλειμμα!**

**Απόλαυσε το φρούτο σου
στο δεύτερο διάλειμμα (ή
όποιο άλλο θες).**

**υπενθύμιση-σημείωμα στην
πόρτα του σπιτιού ή εκεί που
αφήνεις τα κλειδιά σου, που
να σου θυμίζει να πάρεις το
παγούρι σου με το νερό, το
πρωινό ή/και το σνακ σου πριν
φύγεις από το σπίτι για το
σχολείο**

**Ρύθμισε ξυπνητήρια σε
συγκεκριμένες ώρες μέσα στην
ημέρα για να σου υπενθυμίζουν:**

- ✓ **Να πεις νερό!**
- ✓ **Να κάνεις ένα διάλειμμα για λίγη
κίνηση!**
- ✓ **Να φας το φρούτο σου.**



**κατέβασε μία
εφαρμογή
υπενθυμίσεων
στο κινητό
για όταν βρίσκεσαι
εκτός σχολείου**

**Οι υπενθυμίσεις θα σε βοηθήσουν να μην
ξεχνάς να πραγματοποιείς τη
συμπεριφορά-στόχο. Για παράδειγμα να
πίνεις νερό, να τρως τα σνακ σου, να κάνεις
διαλείμματα κίνησης.**