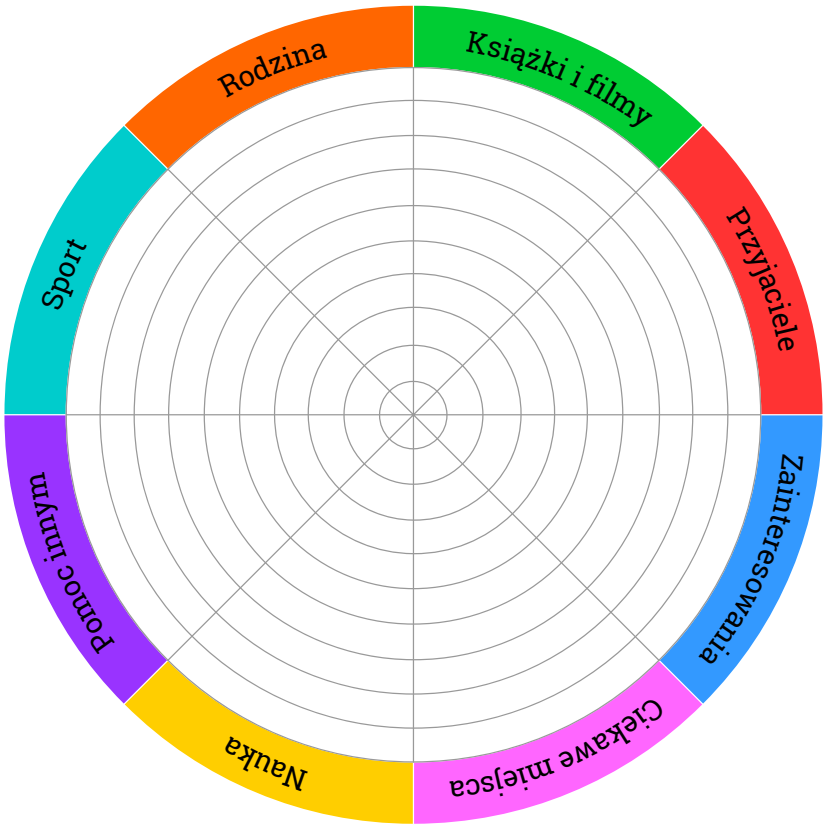
PROGRESFERA
OŚRODEK DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

MÓJ SPOSÓB NA UDANE FERIE

Komu lub czemu chcesz poświęcić nadchodzące ferie?
Pokoloruj kawałki koła tak, aby pokazywały, na czym zależy Ci najbardziej.



Co chcesz przeczytać? Z kim się spotkać? Jak chciał(a)byś spędzić czas z rodziną? Czas zapisać swoje pomysły! Potraktuj je jak listę marzeń do zrealizowania i w czasie ferii odhacz, co udało Ci się już zrobić. Spokojnie, nie musisz zapełnić wszystkich pól.

KSIĄŻKI/FILMY:

ZAINTERESOWANIA:

NAUKA:

SPORTY:

CZAS Z RODZINĄ:

PRZYJACIELE:

MIEJSCA:

POMOC INNYM:

INNE POMYSŁY:

PROGRESFERA
OŚRODEK DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

WYZWANIA NA FERIE

Oto misje specjalnie i wyzwania dla Ciebie na ferie!
Kto wie, może dasz radę zrealizować je wszystkie?

- [ ] 📵 Misja offline – wytrzymaj godzinę bez telefonu i odkryj, co można zrobić zamiast scrollowania. 🏆
- [ ] 🧘 Mistrz oddechu – spróbuj 5 minut spokojnego oddychania i zobacz, jak zmienia się Twój nastrój. 🏆
- [ ] 🏃 Akcja energia – wybierz aktywność fizyczną i zrób z niej mini-wyzwanie (np. 20 podskoków). 🏆
- [ ] ✍️ Dziennik wdzięczności – zapisz trzy rzeczy, które dziś były fajne, nawet jeśli drobne. 🏆
- [ ] 🤝 Sekret dobrego uczynku – pomóż komuś, ale tak, żeby nie od razu wiedział, że to Ty. 🏆
- [ ] 🎧 Playlista mocy – stwórz listę piosenek, które dodają Ci energii i puść ją komuś bliskiemu. 🏆
- [ ] 📖 Nowa umiejętność – naucz się prostego triku albo słowa w obcym języku. 🏆
- [ ] 🌌 Wieczorne wyciszenie – odłóż telefon i zrób coś spokojnego: książka, muzyka, rysunek – Twój wybór. 🏆

I jak? Ile pucharów zebrało się podczas tych ferii? Wpisz poniżej!

.....

BRAWO TY!