

# CHALLENGE

**Dbaj o swoje  
potrzeby offline  
przez 7 dni!**

## Co zyskasz podejmując challenge?

- Dowiesz się czegoś nowego o sobie 🧐
- Twój układ nerwowy odpocznie od światła niebieskiego emitowanego przez ekrany 😴
- Poznasz nowe strategie zaspokajania potrzeb 🙌

- ➔ Pograj w planszówki.
- ➔ Poczytaj książkę, która Cię interesuje.
- ➔ Pójdź ze znajomymi/rodziną do parku trampolin.
- ➔ Zagraj w kalambury.

*Kiedy pojawi się w Tobie:*

**POTRZEBA  
ROZRYWKI**



*Kiedy pojawi się w Tobie:*

**POTRZEBA  
ODPOCZYNKU**



- ➔ Połóż się w łóżku i daj sobie prawo, żeby nic nie robić przez min. 5 minut.

➔ Wykonaj ćwiczenie oddechowe np.:

Zajmij wygodną pozycję, weź głęboki wdech i policz w myślach do trzech. Następnie zatrzymaj oddech przez kolejne trzy sekundy i zrób długi, głęboki wydech, licząc w myślach do sześciu. Powtórz min. 3 razy.

*Kiedy pojawi się w Tobie:*

# POTRZEBA DOCENIENIA



- ➔ Wykonaj jakiś obowiązek domowy - mimo że nikt Cię o to nie poprosił.
- ➔ Zrób coś miłego - coś co sprawi przyjemność bliskiej Ci osobie.

- ➔ Przygotuj sam/a śniadaniówkę.
- ➔ Zaproponuj rodzinie, że w weekend Ty zaplanujesz co będziecie robić.
- ➔ Wybierz które ubrania jutro włożysz.

*Kiedy pojawi się w Tobie:*

# POTRZEBA DECYDOWANIA O SOBIE



*Kiedy pojawi się w Tobie:*

# POTRZEBA ROZWOJU



- ➔ Poproś Mamę, Tatę, Babcię, Dziadka lub Ciocię/Wujka, żeby nauczyli Cię czegoś co potrafią np. szydełkować, lepić pierogi, wymienić dętkę w rowerze, wędkować.