

ODŁÓŻ TELEFON.
OTWÓRZ PUDEŁKO.
PRZEŻYJ PRAWDZIWIE
WAKACJE!

SEKRETNE PUDEŁKO WYZWAŃ

dla Nastolatka

40 WYZWAŃ OFFLINE NA WAKACJE



JAK TO DZIAŁA?

-  **1** Wydrukuj karty z gotowymi wyzwaniami.
-  **2** Wytnij wszystkie zadania wzdłuż linii.
-  **3** Przygotuj dowolne pudełko – może to być pudełko po butach, ozdobne pudełko lub mały kartonik.
-  **4** Zegnij każdą karteczkę tak, aby treść nie była widoczna.
-  **5** Wrzuć wszystkie wyzwania do swojego Sekretne Pudełka Wyzwań.
-  **6** Każdego dnia wakacji wylosuj jedno zadanie.
-  **7** Wykonaj je bez korzystania z telefonu i ciesz się chwilą.
-  **8** Gotowe? Odłóż karteczkę na bok i następnego dnia wylosuj kolejne wyzwanie.

DLACZEGO WARTO?

-  więcej czasu **offline**
-  więcej **kreatywności**
-  więcej **ruchu i przygód**
-  więcej **wspólnych chwil z bliskimi**
-  mniej ekranu, więcej **wspomnień**

PAMIĘTAJ...

Najlepsze wakacyjne historie nie powstają w telefonie. Powstają wtedy, gdy naprawdę przeżywasz każdą chwilę.



**OTWÓRZ SEKRETNE PUDEŁKO WYZWAŃ
I PRZEKONAJ SIĘ, CO CZEKA NA CIEBIE DZISIAJ!**



Sekretne Pudełko Wyzwań dla Nastolatka

40 wyzwań offline na wakacje

 Odłóż telefon. Otwórz pudełko. Przeżyj prawdziwe wakacje!

Jak to działa?

1.  Wydrukuj karty z gotowymi wyzwaniami.
2.  Wytnij wszystkie zadania wzdłuż linii.
3.  Przygotuj dowolne pudełko – może to być pudełko po butach, ozdobne pudełko lub mały kartonik.
4.  Zegnij każdą karteczkę tak, aby treść nie była widoczna.
5.  Wrzuć wszystkie wyzwania do swojego Sekretnego Pudełka Wyzwań.
6.  Każdego dnia wakacji wylosuj jedno zadanie.
7.  Wykonaj je bez korzystania z telefonu i ciesz się chwilą.
8.  Gotowe? Odłóż karteczkę na bok i następnego dnia wylosuj kolejne wyzwanie.

Dlaczego warto?

-  więcej czasu offline
-  więcej kreatywności
-  więcej ruchu i przygód
-  więcej wspólnych chwil z bliskimi
-  mniej ekranu, więcej wspomnień

Pamiętaj...

Najlepsze wakacyjne historie nie powstają w telefonie.
Powstają wtedy, gdy naprawdę przeżywasz każdą chwilę.

 Otwórz Sekretne Pudełko Wyzwań i przekonaj się, co czeka na Ciebie dzisiaj!

Obejrzyj wschód lub zachód słońca.

Przeczytaj 30 stron książki.

Zbuduj bazę z koców lub namiot w ogrodzie.

Idź na godzinny spacer bez telefonu.

Narysuj miejsce, które najbardziej lubisz.

Ugotuj lub upiecz coś samodzielnie.

Zagraj z rodziną w grę planszową lub karcianą.

Napisz list do siebie z przyszłości.

Zrób piknik w parku lub ogrodzie.

Naucz się 10 słów w nowym języku.

Posprzątaj swoją szafkę lub biurko.

Spróbuj nowej aktywności sportowej.

Przez godzinę obserwuj przyrodę.

Zrób komuś miłą niespodziankę.

Stwórz własną playlistę... ale bez słuchania podczas tworzenia – zapisz utwory z pamięci.

Naucz się żonglować trzema skarpetkami.

Zrób kolaż swoich marzeń z gazet.

Przejdź minimum 10 000 kroków.

Zrób zielnik lub kolekcję ciekawych liści.

Porozmawiaj z dziadkami lub starszą osobą przez minimum 30 minut.

Przez cały dzień nie narzekaj.

Narysuj mapę swojej okolicy z ulubionymi miejscami.

Zrób zdjęcie aparatem lub jednorazówką (bez telefonu).

Naucz się prostego origami.

Zrób porządek w pokoju i oddaj niepotrzebne rzeczy.

Usiądź na 15 minut w ciszy i zapisz swoje myśli.

Zorganizuj rodzinny turniej sportowy.

Odwiedź miejsce, w którym nigdy wcześniej nie byłeś.

Zrób własną lemoniadę lub koktajl.

Naucz się nowego przepisu.

Znajdź 10 rzeczy w naturze w różnych kolorach.

Przez godzinę baw się z młodszym rodzeństwem lub kuzynostwem.

Napisz opowiadanie o swoich wymarzonych wakacjach.

Wieczorem policz gwiazdy lub obserwuj chmury.

Zrób listę 20 rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

Spędź cały dzień bez telefonu i na koniec zapisz, co było w tym najlepsze