



CSALÁDI VITALITÁS NAPTÁR



hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap



Jól Vél a Világ
Boldogságóra
PROGRAM

Minden nap új ötletekkel, kreatív gyakorlatokkal várunk, amelyek segítenek a család, a gyerekek mentális jóllétének megőrzésében:
www.boldogsagora.hu/jobbevedavilagotthon



4 reggel végezzetek légygyakorlatot közösen 5 percig

5 léggitározatok egyet közösen

6 lépcsőzzetek vagy másszatok fára

7 nevezetek ki egy vízfelelőst, aki óránként figyelmeztet a vízivásra

8 dolgoztassátok meg a tüdőtöket: füttyüljete minél dallamosabban

9 ha tehetitek, ültessetek fát, magokat vagy szedjetek szemetet

10 tartsatok tv-, számítógép- és telefonmentes napot

11 lefekvés előtt két órával már ne érintkezzetek digitális kütyükkel

12 a gyerekek tartsanak ma tornaórát a szülőknek

13 szabadban focizzatok, lakásban dekázzatok egy lufival

14 próbáljatek ki egy relaxációs technikát

15 próbáljatek ki egy gyors hideg-meleg váltózuhanyt

16 végezzéte ma úgy a házi munkát, mintha valamilyen sport lenne

17 válasszatek mozgásfelelőst, amikor ő jelez, bármit csináltok, mozogni kell

18 sétáljatek ma a környéketeken, amerre még nem jártatek

19 egyetete ma gyümölcsöt, zöldséget a szivárvány minden színében

20 feküdjete le ma a szokásosnál korábban

21 meditáljatek közösen

22 ki tud a legtovább fél lábon állni? kihívás

23 masszírozjatek meg egymást

24 vegyetek egy forró fürdőt, cseppentsetek bele illóolajat

25 végezzete ma nyújtó, lazító gyakorlatokat

26 reggel végezzete együtt napüdvözletet

27 plank kihívás: ki bírja tovább?

28 labdázzatek labda nélkül, hányféle labdajátékot ismertetek?

29 próbáljatek ki az uborkapokolást

30 ma csak természetes ételeket fogyasszatek

31 töltődjetek ma a szabadban



#jobbevedavilagotthon

2020. MÁJUS