

KARTA WYZWANIA

30 DNI BLIŻEJ NATURY

#PowrótDoNatury

Nie musisz zrobić wszystkiego. Zrób jeden krok.

Przez 30 dni wykonuj jedno proste zadanie dziennie, które przybliży Cię do natury, ruchu, odpoczynku, zdrowia i bliskich.

MOJE WYZWANIE

Imię: _____

Data rozpoczęcia: _____

Data zakończenia: _____

30 dni. 30 prostych kroków. Jeden wspólny kierunek.

Jak korzystać z karty?

Każdego dnia wykonaj jedno zadanie i zaznacz je na liście. Nie traktuj wyzwania jak testu. Jeśli któregoś dnia nie możesz wykonać zadania – wróć do niego później. Najważniejsza jest regularność i przyjemność z małych zmian.

Natura&Zdrowie; | Fundacja Natura&Zdrowie;
#PowrótDoNatury #30DniBlżejNatury

30 DNI BLIŻEJ NATURY · DNI 1-10

✓	DZIEŃ	WYZWANIE	MAŁY KROK
☐	1	20 minut spaceru	Wyjdź na 20-minutowy spacer. Idź spokojnie i rozejrzyj się wokół.
☐	2	Godzina bez telefonu	Odłóż telefon na godzinę. Wykorzystaj ten czas tak, jak naprawdę chcesz.
☐	3	Wybierz zieleń	Idź do lasu, parku, ogrodu lub innego zielonego miejsca.
☐	4	Dobre śniadanie	Zjedz wartościowe śniadanie bez pośpiechu i bez patrzenia w ekran.
☐	5	Aktywność z bliską osobą	Wybierzcie się razem na spacer, rower albo inną aktywność.
☐	6	Wybierz schody	Jeśli możesz, zamiast windy wybierz schody.
☐	7	30 minut ruchu	Poświęć 30 minut na ruch, który lubisz.
☐	8	Wieczór bez ekranu	Wyłącz ekran przynajmniej na część wieczoru.
☐	9	Zauważ naturę	Zatrzymaj się i obserwuj drzewa, rośliny, niebo, ptaki lub światło.
☐	10	Prawdziwa rozmowa	Zadzwoń do kogoś bliskiego i porozmawiaj bez pośpiechu.

Moja refleksja:

30 DNI BLIŻEJ NATURY · DNI 11-20

✓	DZIEŃ	WYZWANIE	MAŁY KROK
☐	11	Spacer bez słuchawek	Przejdź się przez chwilę bez muzyki i podcastu. Posłuchaj otoczenia.
☐	12	Kontakt z roślinami	Zadbaj o roślinę w domu, ogrodzie lub na balkonie albo posadź coś nowego.
☐	13	Dzień nawodnienia	Pamiętaj dziś o regularnym piciu wody i obserwuj, jak reaguje Twój organizm.
☐	14	15 minut ciszy	Znajdź 15 minut bez wiadomości, rozmów i ekranów.
☐	15	Jedz uważnie	Zjedz jeden posiłek powoli, bez telefonu i innych rozpraszaczy.
☐	16	Ruch na świeżym powietrzu	Zrób ćwiczenia, rozciąganie lub spacer na zewnątrz.
☐	17	Mała cyfrowa przerwa	Zrezygnuj dziś z jednej niepotrzebnej godziny w mediach społecznościowych.
☐	18	Popatrz na niebo	Jeśli możesz, znajdź chwilę, by świadomie popatrzeć na niebo o wschodzie lub zachodzie słońca.
☐	19	Zrób coś własnymi rękami	Gotowanie, pielęgnacja roślin, ogród, rękodzieło – wybierz coś bez ekranu.
☐	20	Dobry sen	Zadbaj o spokojniejszy wieczór i przygotuj się do snu wcześniej.

Moja refleksja:

30 DNI BLIŻEJ NATURY · DNI 21-30

✓	DZIEŃ	WYZWANIE	MAŁY KROK
☐	21	Spacer z uważnością	Podczas spaceru zauważ pięć rzeczy, których wcześniej nie dostrzegałeś.
☐	22	Dzień życzliwości	Zrób coś dobrego dla drugiej osoby – mały gest też ma znaczenie.
☐	23	Bliskość z naturą	Spędź co najmniej 20 minut na zewnątrz, świadomie obserwując otoczenie.
☐	24	Aktywna codzienność	Wybierz dziś dodatkową okazję do ruchu: spacer, schody, rower lub porządki.
☐	25	Posiłek z bliskimi	Zjedz wspólny posiłek i odłóż telefony na bok.
☐	26	Dzień prostoty	Zrezygnuj dziś z jednej rzeczy, która niepotrzebnie komplikuje Twój dzień.
☐	27	Chwila wdzięczności	Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny.
☐	28	Godzina offline	Spędź godzinę bez internetu. Zrób coś, co daje Ci prawdziwy odpoczynek.
☐	29	Twój własny krok	Wybierz czynność, która najbardziej przybliżyła Cię do natury i dobrego samopoczucia.
☐	30	Podsumowanie	Zatrzymaj się i odpowiedz: co chcę zachować z tych 30 dni na dłużej?

Moja refleksja:

MÓJ POWRÓT DO NATURY

30 dni minęło. Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, co ten czas Ci dał.

1. Które zadanie sprawiło mi największą przyjemność?

2. Jaki mały nawyk chcę zachować?

3. Co mogę zrobić, aby w moim życiu było więcej natury, ruchu i bliskości?

MÓJ NAJWAŻNIEJSZY KROK

Jedna rzecz, którą chcę zabrać ze sobą na kolejne miesiące:

„Nie musisz zrobić wszystkiego. Zrób jeden krok.”

Podziel się swoim doświadczeniem
Jeśli chcesz, pokaż swój krok w mediach społecznościowych.
#PowrótDoNatury #30DniBliżejNatury

Zaproś kolejną osobę. Niech ten mały krok zatoczy większy krąg.

Kampania społeczna #PowrótDoNatury
Natura&Zdrowie; | Fundacja Natura&Zdrowie;