

Мини-проект: Неделя Саморазвития

Цель проекта

Повысить самодисциплину, снизить уровень влияние телефона и привнести больше внимания в окружающий мир

Моё Обоснование

Маленькие, последовательные действия – это ключ к большим изменению. За одну неделю я постипенно буду убирать из себя вредные привычки.



День 1: Зарядка — Понедельник

Здоровье

Понедельник – идеальное день, чтобы начать с зарядки

1 Сделать Зарядку (15 минут)

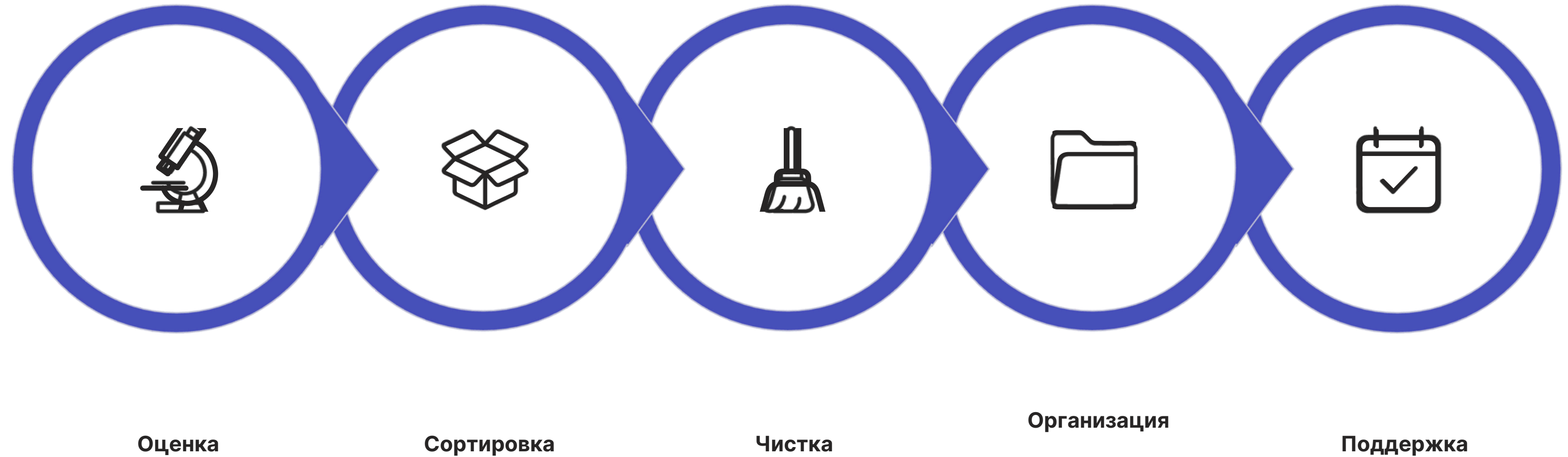
Легкая разминка для разминки тела и заодно и работы мозга перед началом учебного дня.

2 Не проверять соцсети/почту до обеда

Освобождение утреннего времени для самых важных задач (, пока мозг свеж.(Всё равно мы сдаём телефоны ничего не изменилось)



День 2 Порядок — Вторник



Навести порядок на рабочем месте

Убрать все лишнее, протереть пыль, сложить учебники аккуратно.
Чистота помогает сосредоточиться.



Улучшить концентрацию

В чистом пространстве меньше отвлекающих факторов, что прямо
влияет на качество учебы и отдыха.



День 3: Финансовая Граммотность — Среда

Среда — день для тренировки силы воли в отношении расходов. Это помогает мне понять разницу между "хочу" и "надо".

24Ч

Не покупать ничего

Полный отказ от незапланированных покупок в течение 24 часов.

100%

Осознанные траты

Практика остановки перед покупкой: "Действительно ли мне это нужно?"



День 4: Вредные Привычки — Четверг



Избавление от вредных привычек

→ **Неделя без фастфуда**
Полный отказ от фастфуда и полуфабрикатов. Готовлю сам или выбираю здоровые альтернативы.

→ **Отказ от газированных напитков**
Заменяю их чистой водой, домашними компотами или свежесжатыми соками.

→ **Результат**
Повышение уровня энергии, улучшение пищеварения и снижение нагрузки на организм.

День 5: Отдать Вещи — Пятница

Отдать вещи, которые не носишь

Пятница — время чтобы отдать ненужные вещи.

- Сортировка одежды, книг, школьных принадлежностей.
- Принцип: если вещь не использовалась год — ей пора найти нового хозяина.
- Подготовка к передаче или благотворительности.





День 6: День без Интернета — Суббота

Провести день без интернета (Не Выполнено)

Полные 24 часа без интернета оказались слишком сложной задачей, но мы добились значительного прогресса в ограничении!

- **Что можно было сделать:** Использовать телефон только для звонков и SMS. Никаких социальных сетей, игр или бесцельного просмотра видео.
- **Альтернативы:** Читать бумажные книги, играть в настольные игры, заниматься хобби.

День 7: Природа — Воскресенье

Прогулка без гаджетов

Воскресенье — день для подведения итогов и контакта с природой. Этот пункт также оказался сложным, но мы выполнили его на 80%.



Осознанная прогулка

Цель: заметить детали окружающего мира, слушать звуки природы, не отвлекаясь на экран.



Время для размышлений

Идеальное время, чтобы подумать, что ты на этой неделе сделал чего достиг.

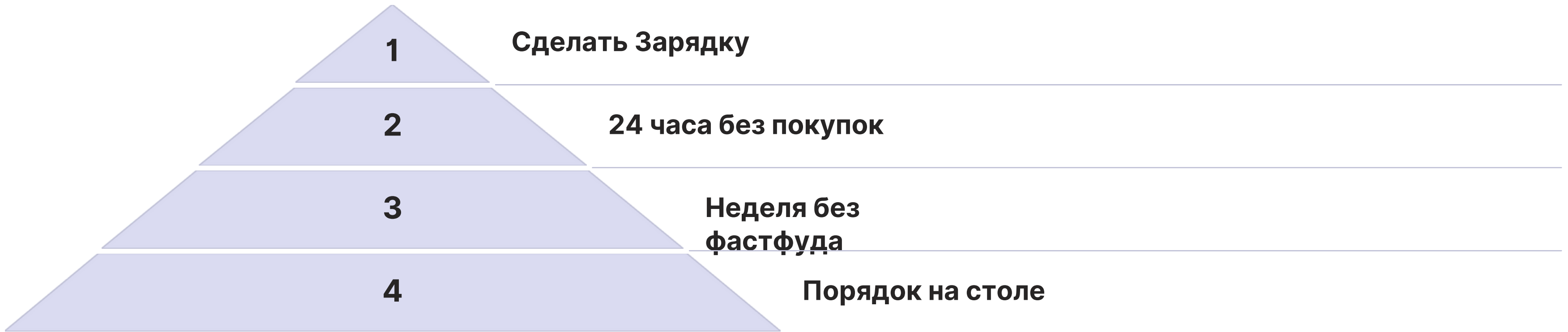


dreamstime.com

ID 48949520 © Pixago

Итоги Недели: Что Успешно, А Что Требуется Работы?

Большинство целей были достигнуты, что доказывает нашу способность к самодисциплине. Однако некоторые "сложные" задачи требуют более тщательного планирования.



Что не удалось выполнить полностью (Сложные задачи)

“

Прогулка без гаджетов

Трудно оставить телефон дома из-за привычки слушать музыку или боязни пропустить важный звонок.

”

“

24 часа без интернета

Из-за учебных или семейных нужд, полная изоляция оказалась невозможной.

”

“

Отдать вещи

Сложность в эмоциональном расставании с вещами.

”