

Неделя работы над собой

презентацию подготовил
Иван Мочалов 9 Б класс

Цели недели

1. Улучшение привычек

2. Развитие новых навыков

3. Повышение осознанности

Понедельник

Утро: Зарядка (15 минут)

День: Навести порядок на рабочем месте

Вечер: Прочитать книгу не по школьной программе

Вторник

Утро: Провести день без интернета

День: Сходить на прогулку без гаджетов

Вечер: Провести время с семьей

Среда

Утро: Зарядка (15-30 минут)

День: Не проверять почту и социальные сети до обеда

Вечер: Прочитать одну книгу не по школьной программе

Четверг

Утро: Провести день без газированных напитков

День: Отдать вещи, которые не носишь (если есть)

Вечер: Прогулка на свежем воздухе

Пятница

Утро: Навести порядок на рабочем месте

День: Сходить на прогулку

Вечер: Провести время с семьей

Суббота

Утро: Провести день без фаст - фуда

День: Заняться творчеством, спортом

Вечер: Прочитать половину книги не по школьной программе

Воскресенье

Утро: Зарядка (15 – 30 минут)

День: Подготовить план действий на следующую неделю

Вечер: Дочитать вчерашнюю книгу

Итоги недели

- Улучшение здоровья и настроения
- Повышение осознанности и контроля над привычками