

Leto 23

SEBAROZVOJ

- Píšte si denník počas leta
- Zlepšite sa v cudzom jazyku
- Začnite sa učiť nový cudzí jazyk
- Prečítajte aspoň jednu knihu
- Vymažte si aspoň jednu aplikáciu sociálnej siete
- Každý deň si píšte za čo ste vďační
- Zlepšite si spánkovú hygienu

POMOC

- Pomôžte niekomu s nákupom
- Pomôžte niekomu s upratovaním
- Vyvenčite psi v útulku
- Darujte nadbytočné knihy/oblečenie
- Navštívte detský domov
- Umyte niekomu auto

ŠPORT

- Začnite pravidelne plávať
- Vyberte sa s rodinou na turistiku
- Vyskúšajte frisbee
- Zahrajte si bedminton
- Chodte sa korčuľovať
- Vydajte sa na cyklovýlet
- Začnite cvičiť

KREATIVITA

- Namalujte obraz
- Napíšte si báseň
- Vytvorte si vlastné tričko
- Naučte sa zahrať novú pieseň
- Naučte sa základy hudobného nástroja
- Urobte si knihu/koláž fotografií z leta

PRIATELIA

- Pozorujte hviezdy
- Pozrite si západ/východ slnka
- Urobte si piknik
- Urobte si výlet (príroda, hrad, mesto ...)
- Urobte si filmový večer
- Pozrite si film na amfiteátri

INÉ

- Kúpte si novú spoločenskú hru
- Uvarte jedlo pre rodinu
- Upečte si koláč
- Vytriedte nepotrebné oblečenie
- Prerobte si izbu
- Stanujte na záhrade
- Navštívte botanickú záhradu