



30-DAY CHALLENGE

ΚΛΑΔΟΣ ΟΔΗΓΩΝ
2020-2021

1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
Φτιάξε ένα θρεπτικό σνακ για σενα και την οικογένειά σου. Τι το κάνει υγιεινό;	Ήρθε η ώρα να βάλεις τάξη...στο δωμάτιό σου. Βγάλε φωτογραφία το πριν και το μετά. Δύσκολο;	Απόλαυσε να πλένεις τα χέρια σου. Θυμήσου τι κάνουν αυτά για σένα!	Μάθε την ιστορία των κρυπτογραφικών και του κώδικα μορς. Στείλε μηνύματα που να περιέχουν κρυπτογραφικά ή μορς στα υπόλοιπα μέλη της Ενωμοτίας σου.	Κάνε 3 καλές πράξεις: για σένα, για την οικογένειά σου, για τους γύρω σου.	Σκοινί+φαντασία=;; Χρησιμοποιώντας βασικούς Οδηγικούς κόμπους φτιάξε αναμνηστικά δωράκια για την Ενωμοτία σου!	Δημιούργησε το αυτοπορτρέτο σου χρησιμοποιώντας 2 διαφορετικές τεχνικές.	Βάλε την φαντασία σου-δώσε μια εντελώς διαφορετική χρήση σε παλιά πράγματα και διακοσμητικά.	Αναβίωσε ένα παιχνίδι που έπαιζαν μικροί οι γονείς σου. Το διασκέδασαν το ίδιο; Εσύ;	ΣΟΣ: Χάος στην Επιφάνεια εργασίας σου! Ξεκίνα εκκαθάριση τώρα!
11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
Φτιάξε ένα παιχνίδι για να το παίξεις με τα αδέρφια σου/γονείς σου και με την Ενωμοτία σου όταν ξαναβρεθείτε.	Κλείνε τα φώτα όταν δεν τα χρησιμοποιείς. Μπορείς να το κάνεις για τον υπόλοιπο μήνα;	Σχεδίασε ένα πρόγραμμα γυμναστικής με 3 τουλάχιστον ασκήσεις. Ακολούθησέ το καθημερινά. Παρατήρησε τις διαφορές στο σώμα σου πριν και μετά.	Κάνε ένα μικρό κονσέρτο για την οικογένειά σου παίζοντας μουσική και τραγουδώντας 2 τουλάχιστον τραγούδια.	Κατάγραψε 10 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων και χαρούμενος που τα έχεις και γιατί.	Κάνε κάτι όμορφο για σένα. Απόλαυσε αυτό που κάνεις!	Στείλε ένα γράμμα σε κάποιον που δεν είστε μαζί.	Βρες 3 καλά στοιχεία για κάθε μέλος της Ενωμοτίας σου. Παρότρυνε να κάνουν το ίδιο για σένα!	Φτιάξε ένα online κουίζ για την Ενωμοτία σου με θεματολογία που θα επιλέξεις εσύ.	Τραγούδησε την μέρα σου. Φτιάξε το τραγούδι της καθημερινής σου ρουτίνας.
21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>
Βρες και φτιάξε μια συνταγή για κέικ χρησιμοποιώντας μόνο 3 υλικά.	Ενεργοποίησε το σώμα σου! Τεντώσου, άνοιξε το θώρακά σου και πάρε μια βαθιά αναπνοή. Καλύτερα; Μπορείς να το κάνεις συνήθεια;	Φτιάξε μία λίστα με τα 5 πιο αγαπημένα σου τραγούδια και μοιράσου τα με την Ενωμοτία σου.	Ξεκίνα να μαθαίνεις μία καινούργια γλώσσα. Χρησιμοποίησε το www.duolingo.com	Ποιές είναι οι 10 ψηλότερες κορυφές της Ελλάδας. Μάθε για τα μονοπάτια αυτής που σε εντυπωσίασε περισσότερο.	Διάβασε ένα βιβλίο και διηγήσου το με ενεργητικό τρόπο στην Ομάδα σου.	Πόσο εύκολο είναι να κινείσαι με ασφάλεια στο σπίτι; Κάνε μια διαδρομή με ανοιχτά και κλειστά μάτια. Τι θα αλλάξεις;	Οργάνωσε μια κινηματογραφική βραδιά για την οικογένειά σου στο σπίτι. Διάλεξε ταινία, διακόσμησε τον χώρο κατάλληλα, φτιάξε ποπ-κορν!	Μάθε γραφή Μπράιγ και φτιάξε ένα μήνυμα για κάποιο τυφλό άτομο.	Βρες ευχάριστες ιστορίες/νέα στις εφημερίδες και μοιράσου τες στην Ομάδα σου.