

Παράδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος

Γίνετε δημιουργικοί!

Είναι η δική σας πρόκληση
και το πώς θα «φαίνεται»,
εξαρτάται από εσάς.

Κάθε εβδομάδα μπορείτε να
συγκεντρώνετε έως 5 πόντους.
Παρακολουθήστε ποιος ηγείται κάθε
εβδομάδα και κάντε μια καθολική
αξιολόγηση μετά από 4 εβδομάδες.

Ημέρα 1		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες		Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1	🌙 Κοιμηθείτε για 7 ώρες	✓			✓	✓
#2	🏃 Κάντε ένα session προθέρμανσης 5 λεπτών το πρωί	✓	✓			✓
#3	🎯 Κάντε ένα κατάλληλο διάλειμμα για μεσημεριανό		✓		✓	✓
#4	🌬️ Βγείτε στο φρέσκο αέρα για 10 λεπτά	✓			✓	✓
#5	👤 Κάντε μια απογευματινή προπόνηση για 10 λεπτά	✓		✓		
#...	📖 Διαβάστε μια ιστορία, περπατήστε με το σκύλο σας, καθαρίστε τα παιχνίδια σας	✓	✓			✓
🏆 Ηγέτης(ες) της ημέρας:		Jane και Lila				

Ημέρα 2		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες		Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1	🌙 Κοιμηθείτε για 7 ώρες	✓	✓	✓	✓	✓
#2	🏃 Κάντε ένα session προθέρμανσης 5 λεπτών το πρωί	✓	✓			✓
#3	🎯 Κάντε ένα κατάλληλο διάλειμμα για μεσημεριανό		✓	✓	✓	✓
#4	🌬️ Βγείτε στο φρέσκο αέρα για 10 λεπτά	✓	✓		✓	✓
#5	👤 Κάντε μια απογευματινή προπόνηση για 10 λεπτά	✓	✓	✓		
#...	📖 Διαβάστε μια ιστορία, περπατήστε με το σκύλο σας, καθαρίστε τα παιχνίδια σας	✓	✓			✓
🏆 Ηγέτης(ες) της ημέρας:		Jack				

Ημέρα 3		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες		Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1	🌙 Κοιμηθείτε για 7 ώρες	✓			✓	✓
#2	🏃 Κάντε ένα session προθέρμανσης 5 λεπτών το πρωί	✓	✓	✓		✓
#3	🎯 Κάντε ένα κατάλληλο διάλειμμα για μεσημεριανό		✓	✓	✓	✓
#4	🌬️ Βγείτε στο φρέσκο αέρα για 10 λεπτά	✓		✓	✓	✓
#5	👤 Κάντε μια απογευματινή προπόνηση για 10 λεπτά	✓		✓		
#...	📖 Διαβάστε μια ιστορία, περπατήστε με το σκύλο σας, καθαρίστε τα παιχνίδια σας	✓	✓			✓
🏆 Ηγέτης(ες) της ημέρας:		Jane και Lila				

Ημέρα 4		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες		Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1	🌙 Κοιμηθείτε για 7 ώρες	✓			✓	✓
#2	🏃 Κάντε ένα session προθέρμανσης 5 λεπτών το πρωί		✓			✓
#3	🎯 Κάντε ένα κατάλληλο διάλειμμα για μεσημεριανό		✓		✓	✓
#4	🌬️ Βγείτε στο φρέσκο αέρα για 10 λεπτά	✓	✓		✓	✓
#5	👤 Κάντε μια απογευματινή προπόνηση για 10 λεπτά	✓	✓	✓		
#...	📖 Διαβάστε μια ιστορία, περπατήστε με το σκύλο σας, καθαρίστε τα παιχνίδια σας	✓	✓			✓
🏆 Ηγέτης(ες) της ημέρας:		Jack				

Ημέρα 5		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες		Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1	🌙 Κοιμηθείτε για 7 ώρες	✓		✓	✓	✓
#2	🏃 Κάντε ένα session προθέρμανσης 5 λεπτών το πρωί		✓	✓		✓
#3	🎯 Κάντε ένα κατάλληλο διάλειμμα για μεσημεριανό	✓	✓	✓	✓	✓
#4	🌬️ Βγείτε στο φρέσκο αέρα για 10 λεπτά	✓	✓	✓	✓	✓
#5	👤 Κάντε μια απογευματινή προπόνηση για 10 λεπτά	✓		✓		
#...	📖 Διαβάστε μια ιστορία, περπατήστε με το σκύλο σας, καθαρίστε τα παιχνίδια σας	✓	✓			✓
🏆 Ηγέτης(ες) της ημέρας:		Ula και Lila				

Σαββατοκύριακο: Κάντε
ένα διάλειμμα, το αξίζετε!



Και ο νικητής του 1ου
Σαββατοκύριακου είναι...

.....

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειες σας

• Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.

• Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!

• Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1 Κοιμηθείτε για 7 ώρες

Ενέργεια 2 Κάντε ένα session προθέρμανσης 5 λεπτών το πρωί - συμφωνήστε ποιες ασκήσεις πρέπει να κάνετε ή μπορείτε να κάνετε ελεύθερες ασκήσεις

Ενέργεια 3 Κάντε ένα κατάλληλο διάλειμμα για μεσημεριανό (καθίστε στο τραπέζι, μακριά από υπολογιστές και άλλους περιστασμούς)

Ενέργεια 4 Βγείτε στον καθαρό αέρα για 10 λεπτά (είτε μια μικρή βόλτα, είτε απλά χαλαρώστε στο μπαλκόνι ή στον κήπο σας)

Ενέργεια 5 Προπονηθείτε 10 λεπτά το απόγευμα, επιλέξτε ένα σχετικό βίντεο στο YouTube, βρείτε μια ενδιαφέρουσα εφαρμογή ή κάντε ελεύθερες ασκήσεις



Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Επιπλέον ενέργεια: Διαβάστε μια ιστορία (1 πόντος)
Πρόσθετη ενέργεια: Περπατήστε με το σκύλο σας (1 πόντος)
Επιπλέον ενέργεια: Καθαρίστε τα παιχνίδια σας (1 πόντος)

4 εβδομάδα #1

Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Γίνετε δημιουργικοί!

Είναι η δική σας πρόκληση και το πώς θα «φαίνεται», εξαρτάται από εσάς.

Ημέρα 1	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Ημέρα 2	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Ημέρα 3	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Ημέρα 4	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Ημέρα 5	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Σαββατοκύριακο: Κάντε ένα διάλειμμα, το αξίζετε!



Και ο νικητής της 1ης εβδομάδας είναι...

.....

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειες σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).


- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4
- Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #1

Ημέρα 1	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

• Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.

• Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!

• Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #1

Ημέρα 2	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #1

Ημέρα 3	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #1

Ημέρα 4	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Ηγέτης(ες) της ημέρας:**

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #1

Σαββατοκύριακο: Κάντε ένα διάλειμμα, το αξίζετε!



Και ο νικητής της 1ης εβδομάδας είναι...

.....

Ημέρα 5		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						
Ηγέτης(ες) της ημέρας:						

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειες σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4
- Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #2

Ημέρα 1	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1
 Ενέργεια 2
 Ενέργεια 3
 Ενέργεια 4
 Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1
 Ενέργεια 2
 Ενέργεια 3
 Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #2

Ημέρα 2		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						

 **Ηγέτης(ες) της ημέρας:**

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4
- Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #2

Ημέρα 3	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1
 Ενέργεια 2
 Ενέργεια 3
 Ενέργεια 4
 Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1
 Ενέργεια 2
 Ενέργεια 3
 Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #2

Ημέρα 4		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:						

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1
 Ενέργεια 2
 Ενέργεια 3
 Ενέργεια 4
 Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1
 Ενέργεια 2
 Ενέργεια 3
 Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #2

Σαββατοκύριακο: Κάντε ένα διάλειμμα, το αξίζετε!



Και ο νικητής της 1ης εβδομάδας είναι...

.....

Ημέρα 5		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						
Ηγέτης(ες) της ημέρας:						

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4
- Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #3

Ημέρα 1	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Ηγέτης(ες) της ημέρας:**

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #3

Ημέρα 2	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Ηγέτης(ες) της ημέρας:**

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #3

Ημέρα 3	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #3

Ημέρα 4		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						

 **Ηγέτης(ες) της ημέρας:**

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #3

Σαββατοκύριακο: Κάντε ένα διάλειμμα, το αξίζετε!



Και ο νικητής της 1ης εβδομάδας είναι...

.....

Ημέρα 5		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						
Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4
- Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #4

Ημέρα 1	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:					

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #4

Ημέρα 2	Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Ηγέτης(ες) της ημέρας:**

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1


Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #4

Ημέρα 3		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						
 Ηγέτης(ες) της ημέρας:						

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #4

Ημέρα 4		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						

 **Ηγέτης(ες) της ημέρας:**

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειές σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

Ενέργεια 1

Ενέργεια 2

Ενέργεια 3

Ενέργεια 4

4 Εβδομαδιαίες προκλήσεις

Εβδομάδα #4

Σαββατοκύριακο: Κάντε ένα διάλειμμα, το αξίζετε!



Και ο νικητής της 1ης εβδομάδας είναι...

.....

Ημέρα 5		Συμμετέχοντες				
Οι καθημερινές σας ενέργειες						
#1						
#2						
#3						
#4						
#5						
#...						
Ηγέτης(ες) της ημέρας:						

Μερικοί κανόνες για τις ενέργειες σας

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ενήμεροι για τη λίστα των συμφωνημένων ενεργειών και ότι παρακολουθούν τα κύρια σημεία τους.
- Εξετάστε ποιος είναι ο «ηγέτης» κάθε εβδομάδα και προγραμματίστε το βραβείο στο τέλος της εβδομάδας - πρέπει να αξίζει!
- Κάθε ενέργεια: 1 πόντος - 5 ημέρες την εβδομάδα (Δευτέρα-Παρασκευή).

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4
- Ενέργεια 5

Εάν έχετε παιδιά μπορείτε να καθορίσετε συγκεκριμένες ενέργειες:

- Ενέργεια 1
- Ενέργεια 2
- Ενέργεια 3
- Ενέργεια 4