

Methode: Challenges

Gerne dürft ihr euch zu den einzelnen Bereichen selber noch Challenges ausdenken!

Ernährung

- Ernähre dich einen Tag nach der Ernährungspyramide. Wer schafft vielleicht noch mehr Tage?
- Esse über einen Tag verteilt mindestens fünf verschiedene Obst- oder Gemüsesorten.
- Verzichte einen Tag lang auf Zucker.
- Esse heute drei Lebensmittel, die mit deinem Anfangsbuchstaben anfangen.
- Heute trinke ich nur Wasser oder ungesüßte Getränke.
- Verzichte einen Tag auf alle tierischen Lebensmittel.
- Verzichten eine Woche auf Fertigprodukte.
- Mache Dir heute alle deine Mahlzeiten aus frischen Zutaten.
- Versuche an einem Tag keine eingeschweißten Produkte zu essen.
- Backe Dir an einem Tag dein Brot/ deine Brötchen selbst.
- Versuche einen Tag lang keine Kohlenhydrate zu essen.
- Versuche drei Tage vegan zu essen.
- Versuche drei Tage vegetarisch zu essen.
- Kaue jeden Tag bei mind. einer Mahlzeit alles 30 mal bevor du das Essen runterschluckst.

Bewegung

- Fahre bzw. lass dich heute nicht mit dem Auto mitnehmen.
- Versuche an einem Tag 10.000 Schritte zu laufen.
Zum Zählen gibt es diverse Apps.
- Mache in dieser Woche mindestens dreimal eine anstrengende sportliche Aktivität (joggen, schwimmen, Fahrradtour, etc.).
- Versuche diese Woche mind. 3x für 10/20 Minuten joggen zu gehen.
- Erstelle dir einen kleinen Trainingsplan mit 4 – 5 Übungen und versuche einen Monat lang jeden 2. Tag einen diesen Trainingsplan zu erfüllen.
- Nimm diese Woche immer die Treppen statt den Aufzug oder die Rolltreppe.
- Mache nach jedem Essen 10 Kniebeugen.
- Mache jedes Mal wenn du an der Ampel warten musst 5 Hampelmänner.
- Stelle dich während des Zähneputzens auf ein Bein. (Zwischendurch Bein wechseln ist erlaubt).
- Erledige (ein Teil) deiner Hausaufgaben im Stehen (besonders Lesen oder Lernen eignen sich dazu).

Methode: Challenges

Stressregulation

- Gönn dir diese Woche 15 Minuten voller Entspannung (evtl. mit Hilfe einer Traumreise, autogenes Training, etc.).
- Nimm dir eine Woche lang nach der Schule kurz Zeit um dich aufs Bett zu legen, die Augen zu schließen und ein schönes Lied zu hören.
- Beim Warten: mehrmals Fäuste ballen und wieder öffnen.
- Nimm dir jeden Tag 3 Minuten Zeit, um 5 Sekunden ein – und 5 Sekunden auszuatmen.
- Lächle viele Leute einfach so an.
- Nimm diese Woche ein Entspannungsbad.

Methode: Challenges