

TELEFONBÖJT



A telefonbőjt fogalma lehet, hogy ismeretlen számodra, de abban is biztos vagyok, hogy a bőjt szó jelentésével tisztában vagy. A bőjt időszakában egy bizonyos cselekvést, ételt, tárgyat megvonunk magunktól, és a bőjtölésre szánt időszakaszban nem nyúlunk ezen tárgyakhoz, eszközökhöz illetve nem végezzük ezeket a cselekvéseket. Ezek ismeretében ugye nem is olyan nehéz kitalálni, mit jelen a telefonbőjt?

A telefonbőjt 3 alapszabálya:

- 1.** A bőjt ideje 24 vagy 32 órából áll, ebben az időszakban a telefonodat nem használhatod, csak vészhelyzet esetén.
- 2.** A telefonodat helyezd olyan helyre, ahol egy pici ideig sem látod, nem esel kísértésbe.
- 3.** A bőjtről szólj szüleidnek, illetve azon személyeknek, akik ezen időszak alatt kereshetnek.

Ha biztonságba helyezted a telefonod, és jeleztél másoknak a bőjtödről, eljött a Te napod! Egy olyan nap, amikor bármit csinálhatsz, amire csak kedved van, anélkül, hogy minden pillanatban a telefonod képernyőjét nyomkodnád. Biztosan felmerült benned a kérdés: „Mit is csináljak?”

Íme mi adunk neked pár tippet:

Sétálj a természetben, biciklizz a faluban, túrász el egy közeli nevezetességhez!

Nézd meg a kedvenc filméd, meséd!

Színezz ki egy mandalát vagy egyéb kifestőt, fejleszti a türelmed.

Fuss, mozogj, sportolj!

Takaríts és szelektálj! Tégy rendet a környezetben, szelektáld a ruháid, könyveid, emlékeid, hogy tisztaság és rendezettség legyen körülötted.

Készíts banánfagyit! A fagyalt elkészítése nagyon egyszerű, és tele van vitaminokkal és antioxidánsokkal. A receptet pedig a cikk végén talárod. Ha nem szereted a fagyit, készíts gyümölcsopoharat, réparopit.

Ha egy kis inspirációra vágysz a böjt megkezdése előtt, látogass el Viszok Fruzi YouTube csatornájára, és nézd meg a „48 óra net és telefon nélkül” című videóját. Ehhez elég, ha beolvasod a QR kódot:

Olvass! Az olvasás leköti és fejleszti a nyelvi készségeidet. A nagyobb hatás érdekében olvass idegen nyelvű könyvet.

Relaxálj a szobádban vagy a természetben egy nagy fa alatt!

Végy egy pihentető fürdőt, zuhanyt!

Találkozz a barátaiddal! Fontos, hogy az időpont előre tisztázott legyen, hiszen nem lesz telefonod, amin az utolsó pillanatban még egyeztetettek.



A banánfagyi receptje:

Hozzávalók:

- ▶ 2 db banán (a banánokat egy nappal az elkészítés előtt fagyasd le),
- ▶ ízlés szerint szezonális gyümölcs,
- ▶ 1 kiskanál fahéj (ízlés szerint kakaópor)

Elkészítés: A feldarabolt, fagyasztott banánokat összeturmixoljuk, hozzáadjuk a fahéjat/kakaót, pár percre visszatesszük a fagyasztóba. A szezonális gyümölcsöt felkockázzuk és a tetejére helyezzük.

Sok sikert a kihívás teljesítéséhez!

Schvikker Flóra