

# Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΩΝ 40 ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΜΟΥ



ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ: \_\_\_\_\_

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: \_\_\_\_\_

## ΟΔΗΓΙΕΣ

Χρησιμοποιήστε αυτό το έγγραφο για να παρακολουθείτε τις προκλήσεις που έχετε ολοκληρώσει και να τις ολοκληρώσετε όλες με επιτυχία.

- Μπορείτε να κατεβάσετε και να αποθηκεύσετε αυτό το έγγραφο στη συσκευή σας. Μπορείτε να το ανοίξετε και να το συμπληρώσετε καθώς προχωράτε στις προκλήσεις. Κάθε φορά που κάνετε μια αλλαγή, αποθηκεύστε την για να διατηρήσετε την πρόδό σας.
- Μπορείτε επίσης να κατεβάσετε και να εκτυπώσετε το έγγραφο για να το συμπληρώσετε με στυλό, αλλά είναι αυτό πραγματικά φιλικό προς το περιβάλλον; 😊
- Επιλέξτε τις προκλήσεις με οποιαδήποτε σειρά και, μόλις τις ολοκληρώσετε, προσθέστε την ημερομηνία.
- Μπορείτε επίσης να επιλέξετε ένα emoji για να δείξετε πώς νιώσατε όταν κάνατε την πρόκληση και αν σας άρεσε: 😊 (χαρούμενος), 😊 (μέτριος), or 😞 (δύσκολος).
- Γιορτάστε κάθε δέκα προκλήσεις που ολοκληρώνετε με μια ανταμοιβή της επιλογής σας! Αυτή μπορεί να είναι οτιδήποτε, από το να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να χαλαρώσετε μέχρι να πάτε μια βόλτα στην παραλία ή να απολαύσετε λίγο ποιοτικό χρόνο διαβάζοντας.
- Μόλις ολοκληρώσετε όλες τις προκλήσεις, σας ενθαρρύνουμε να μοιραστείτε το επίτευγμά σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με το hashtag **#BGLOCAL\_ολοκληρωμένεςπροκλήσεις**.



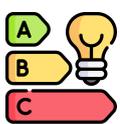
## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ 40ΗΜΕΡΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΣΑΣ!



No	ΠΡΟΚΛΗΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ	Επίπεδο	Τελειωμένο	Ένιωσα
1		Παιχνίδι Οικολογικού Κουίζ	★		  
2		Ο αγώνας Ανακύκλωσης	★★		  
3		Παζλ ενεργειακής αποδοτικότητας:	★		  
4		Εκτιμήστε το αποτύπωμα άνθρακα σας	★★		  
5		Το θετικό αποτύπωμά σου	★		  
6		Βιώσιμες αγορές	★		  
7		Αγώνας ανανεώσιμων πηγών ενέργειας	★		  
8		Σταυρόλεξο για το κλίμα	★★★		  
9		Έρευνα οικολογικής κηπουρικής	★★		  
10		Αποστολή πράσινης μεταφοράς	★★		  

No.	ΠΡΟΚΛΗΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ	Επίπεδο	Τελειωμένο	Ένιωσα
11		Κάντε πιο σύντομα ντους για μία εβδομάδα	★		  
12		Μεταβείτε σε λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας	★		  
13		Φυτέψτε ένα δέντρο	★		  
14		Δεσμευτείτε σε Δευτέρες χωρίς κρέας	★★		  
15		Αρχίστε τον κάδο κομποστοποίησης σας!	★		  
16		Έλεγχος ενέργειας στο σπίτι	★★		  
17		Αντίο στα Πλαστικά Μιας Χρήσης	★★		  
18		Πρόκληση επαναχρησιμοποίησης (Upcycling)	★★		  
19		Εθελοντισμός σε τοπική	★		  
20		Συνδέστε ενέργειες για να υποστηρίξετε την κλιματική αλλαγή!	★		  

No.	ΠΡΟΚΛΗΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ	Επίπεδο	Τελειωμένο	Ένιωμα
21		Πρόκληση Βιώσιμης Μόδας	★★		😊 😐 😞
22		Πρόκληση πράσινου καθαρισμού	★★		😊 😐 😞
23		Πρόκληση Τοπικών Προϊόντων	★		😊 😐 😞
24		Δεσμευτείτε Ένα Μήνα Χωρίς Πλαστικό!	★★★		😊 😐 😞
25		Ευρωπαϊκή Πολιτική Αντιστοιχισή	★★★		😊 😐 😞
26		Τοπικές Δραστηριότητες για την Κλιματική Αλλαγή	★★		😊 😐 😞
27		Αντιμετώπιση ψευδών ειδήσεων	★★		😊 😐 😞
28		Πόσος χρόνος χρειάζεται για να αποσυντεθούν τα απόβλητα;	★		😊 😐 😞
29		Η επίδραση των αποβλήτων	★		😊 😐 😞
30		Πρακτικές Συντήρησης Νερού	★★		😊 😐 😞

No.	ΠΡΟΚΛΗΣΗ	ΤΙΤΛΟΣ	Επίπεδο	Τελειωμένο	Ένωση
31		Το Ταξίδι από τη Φάρμα στο Πιάτο	★★★		😊 😐 😞
32		Ημέρα βιώσιμης διατροφής	★		😊 😐 😞
33		Επιλέξτε τον δρόμο σου για να μειώσεις τα απορρίμματα τροφίμων	★★		😊 😐 😞
34		Χρονοδιάγραμμα Καινοτομιών Ενεργειακής Αποδοτικότητας	★★★		😊 😐 😞
35		Ανακαλύψτε τους βασικούς όρους ενός αποδοτικού σπιτιού	★★		😊 😐 😞
36		Κατακτήστε την τέχνη της ξηροθεραπείας	★★		😊 😐 😞
37		Ας δράσουμε κατά της κλιματικής αλλαγής	★★		😊 😐 😞
38		Ετοιμάστε τις Τσάντες σας για ένα Βιώσιμο Ταξίδι!	★★		😊 😐 😞
39		Τα 6 γράμματα της βιωσιμότητας	★★		😊 😐 😞
40		Μείωση νερού σε 1 εβδομάδα	★★		😊 😐 😞