

# EDUKACJA ZDALNA PRZYTANEK ŁUCKA

## Psychologiczne BHP w czasie epidemii

### STWÓRZ RUTYNĘ I PLANUJ

Nadaj strukturę, takie ramy, które pozwolą, aby dzień miał swój rytm i plan. Rano szykuj się tak jak do wyjścia, dbaj o estetykę wyglądu i codzienne rytuały. Staraj się codziennie planować czynności, zadania i stawiać cele. Zyskasz kontrolę nad codziennością i poczucie dobrze wykorzystanego dnia.



### ZACHOWAJ AKTYWNOŚĆ

Codziennie znajdź min. 20 minut na ćwiczenia, takie jak lubisz. Może to być Twój stały trening lub coś zupełnie nowego. Możesz skorzystać z ogromnych zasobów Youtube, live-ów znanych trenerów albo wyjść na rower czy jogging. Możesz też ćwiczyć on-line z przyjaciółmi.



### DBAJ O PRZYJEMNOŚCI

Izolacja społeczna i bycie w domu może nas ograniczać, dlatego szczególnie ważne jest zadbanie o samopoczucie psychiczne. Nagradzaj się za wykonane zadania, naukę, pomoc innym. Dobroć dla siebie podnosi na duchu i daje motywację do działania.



### RÓB COŚ WARTOŚCIOWEGO

Każdego dnia staraj się zrobić coś, co da Ci dumę i radość. Nada to sens każdemu dniu i otworzy nowe możliwości. Wartościowe i ważne działanie bardzo nas rozwija, a co najważniejsze - poprawia nam nastrój i daje zadowolenie z siebie.



### PIELĘGNUJ KONTAKTY MIĘDZYŁUDZKIE

Bądź w stałym kontakcie z rówieśnikami za pośrednictwem Internetu. Nie zapominaj o bliskich, tych, z którymi jesteś na co dzień. Każdemu teraz jest trudniej, dlatego tak ważny jest pozytywny kontakt, żartowanie i pomaganie innym.



### MYŚL POZYTYWNIE

Stale dochodzą do nas informacje związane z epidemią. Nie oglądaj tego zbyt wiele. Pozwoli to oderwać się i skoncentrować na czymś innym. Niedługo wszystko się zmieni, to zatrzymanie w izolacji, to czas na pozytywne przemyślenia w spokoju i bez codziennego pędu.

