

# Dobre rady w czasach panowania koronawirusa

## 1. Zadbaj o siebie i swoich bliskich

Zadbaj o siebie i swoich bliskich znajdź konstruktywne sposoby sprostania wyzwaniom, przed którymi stoimy. Spędź czas z najbliższymi. Graj w karty lub gry planszowe, idź na spacer, baw się na zewnątrz, zrób coś kreatywnego, przeczytajcie książkę i śmieJCie się razem. Twórz wspomnienia.

## 2. Bądź wdzięczny za to co masz

Zwracajmy uwagę na dobre rzeczy w naszym życiu i bądźmy za to wdzięczny. Dobrze jest zanotować trzy dobre rzeczy, za które należy dziękować każdego dnia, przy stole lub przed snem. To, o czym myślimy, ma bezpośredni wpływ na to, jak się czujemy.

## 3. Codziennie jedz zdrowe i dobre jedzenie

Ważne jest, aby jeść zdrową i zróżnicowaną żywność. Wybierajmy produkty naturalnie bogate w składniki odżywcze, takie jak owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste i ryby, pamiętaj o przyjmowaniu witaminy D. Najlepiej spożywać regularne posiłki i cieszyć się nimi.

## 4. Ćwicz każdego dnia

Ćwiczenia fizyczne są ważne dla dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego, poprawiają sen i zwiększają wytrzymałość. Ćwicz energicznie każdego dnia, dorośli przez co najmniej 30 minut i dzieci przez co najmniej 60 minut. Lepiej robić niewiele niż nic i ograniczać długotrwałe siedzenie.

## 5. Promuj lepszy sen dzięki dobrym nawykom snu

Dobry sen jest niezbędny, aby poradzić sobie z wyzwaniami każdego dnia. Sen ma pozytywny wpływ na układ odpornościowy, koncentrację, zdolność uczenia się i jest niezbędny do wzrostu i rozwoju dzieci. Ćwicz dobre nawyki snu, aby uzyskać wystarczającą ilość snu w zależności od wieku.

## 6. Unikaj nadużywania alkoholu lub tytoniu, jako rozwiązanie w trudnej sytuacji

Używanie alkoholu lub tytoniu nie jest właściwym rozwiązaniem, aby poradzić sobie z trudnymi uczuciami, takimi jak zmartwienia, lęki lub w celu relaksu. Alkohol i palenie papierosów, może osłabiać nasz układ odpornościowy, a także w dłuższej perspektywie niekorzystnie wpływać na nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

## 7. Bądź społecznie odpowiedzialny i postępuj zgodnie z instrukcjami

Bierz odpowiedzialność za swoje zachowanie, postępuj zgodnie z wytycznymi Sztabu Ochrony Cywilnej i Zarządzania Kryzysowego, aby chronić ludzi wokół ciebie i system opieki zdrowotnej. Unikaj jednocześnie niepotrzebnych zmartwień, ponieważ mogą one negatywnie wpłynąć na jakość życia i nie zwiększają naszego poczucia bezpieczeństwa.

## 8. Kontynuuj naukę i załatwiasz sprawy

Zobacz możliwości w tej szczególnej sytuacji. Naucz się czegoś nowego i zastanów się, czego nie zrobiłeś na liście rzeczy do zrobienia. Teraz jest czas na naukę np. nowy język lub ugotuj nowe danie, poczytaj książki czekające na szafce nocnej, poukładaj zdjęcia w rodzinnym albumie albo posprzątaj w swojej piwnicy/ schowku.

## 9. Daj z siebie, okaż dobroć i współczucie

Zrób coś miłego dla innych. Praktykuj współczucie, wybierz uśmiech. Daj innym swój czas, dzwoniąc, okazując zainteresowanie i wyrażając wdzięczność za przyjaźń lub przysługę. Zaoferuj wolontariat, jeśli możesz. Postrzeganie siebie jako elementu szerszego kontekstu zapewnia spełnienie i wzmacnia relacje z innymi.

## 10. Ciesz się obecnością - tu i teraz

Dzięki mniejszej liczbie spotkań towarzyskich mamy możliwość zwolnienia. Skorzystaj z okoliczności i naucz się czerpać radość z tej chwili, żyjąc tu i teraz. Za pomocą wszystkich zmysłów zauważ piękno w małych rzeczach wokół ciebie i w naturze. Niech ten czas będzie odżywczy i satysfakcjonujący.