

# 10 TIPP FIATALOKNAK KARANTÉN IDEJÉRE



1

## KEZDD EL IDŐBEN A NAPOT!

A hétköznapi ébredési, reggeli rutint érdemes megtartanod, időben felkelned, rendszeresen felöltözni, nem pizsamában maradni.

2

## KÉSZÍTS NAPIRENDET! TERVEZZ PÁR NAPPAL ELŐRE!

Gondold át, mi az, amit meg kell csinálnod (tanulás, munka, kötelességek), és mit szeretnél csinálni? Legyen más a hétféle, ne folyjanak össze a napok!

3

## MOZOGJ!

Lehetőség szerint egy kinti séta, kocogás, bringázás a friss levegőn, udvaron legyen a napi rutin része, de a két méteres távolságot tartsd be másoktól. Benti mozgásra könnyen találsz online is elérhető videókat, edzésmeneteket (jóga, erősítések, stb.).

4

## KAPCSOLÓDJ!

Legyen arra tér, hogy a távoli rokonokkal, barátokkal videócseten, telefonon felvedd a kapcsolatot. Kreatívan, ilyen módon akár közös vacsora, sütizés, játék összeszervezése is lehetséges.

5

## BAKANCSLISTÁT ELŐ!

Mik azok a témák, amik érdekelnek? Most van idő ezekbe jobban beleásni magad. Nézz videókat, olvass utána! Ne csak a koronavírus körül járjanak a gondolataid! Találhatsz más témát is, ami érdekes lehet a számodra. Új készségeket, hobbikat tudsz kipróbálni, elsajátítani (pl. számos online kurzus is elérhető, de elkezdhetsz egy új nyelvet is megtanulni, vagy egy korábban tanultat felfrissíteni).

6

## ÓVAKODJ A TÚL SOK KÖZÖSSÉGI MÉDIÁTÓL!

Hiteles forrásokból, napi 1-2-szer érdemes tájékozódni, arra fókuszálva, hogy mi az, amit te tudsz tenni, milyen gyakorlati lépések vannak. Az aktív megküzdés legyen a hangsúly. Fontos, hogy jelölj ki offline időket: ilyen lehet pl. az étkezés vagy a lefekvés előtti időszak.

7

## SEGÍTS!

Ott és úgy, ahol és akinek tudsz, és lehetséges.

[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)

8

## LEGYETEK KÜLÖN IS!

Legyen a közös idő mellett saját magadra fordított idő is. Ezt is tervezd bele a napi programba. Ilyen magadra fordított figyelem például az énidő - relaxálás, a csend.

9

## ÍRD, KOMMUNIKÁLD, AMIT CSINÁLTÁL, AMIKET ÉRZEL, GONDOLSZ!

A naplóvezetés, akár alkotás, vlogolás/blogolás mind segíthet abban, hogy csökkentsd a szorongást, frusztrációt, és feldolgozd a napi történéseket, helyzetet. Beszélj olyan emberekkel, akikben megbízol!

10

## PIHENJ, EGYÉL-IGYÁL RENDSZERESEN ÉS MINÉL VÁLTOZATOSABBAN!

Fontos, hogy ezen a téren is figyelj magadra, erősítsd az immunrendszered.

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Kórház és Szakambulancia

# 10 tipp a túléléshez karantén idejére

**1. Kezdd el időben a napot!**

**2. Készíts napirendet!**

**3. Mozogj!**

**4. Kapcsolódj!**

**5. Bakancslistát elő!**

**6. Óvakodj a túl sok közösségi médiától!**

**7. Segíts másoknak!**

**8. Legyél külön is!**

**9. Írd, kommunikáld, amiket csináltál, amiket érzel, gondolsz!**

**10. Pihenj, egyél-igyál rendszeresen és minél változatosabban!**

