

Sesja Społeczności

Drodzy uczestnicy!

Wygląda na to, że najszybciej zobaczymy się dopiero po Świątach, a to za ponad dwa tygodnie. Zastanówmy się więc jak nie zmarnować tego czasu oraz jak zachować dobrą formę psychiczną, emocjonalną i fizyczną.

Na szczęście mamy już pewne doświadczenie w planowaniu, dodatkowo poniżej zamieszczone są karty do Waszej samodzielnej pracy. Karty możecie wydrukować, przepisać, zapisać w komputerze lub na podstawie swoich przemyśleń stworzyć własne ich wersje.

Aby zachować formę i mieć udany dzień:

Dbam o sen.

- Budzę się o:
- Kładę się spać o:
- Śpię: godzin.

Czy dbasz by było to między 6 a 10 godzin?

Pamiętasz, że sen jest bardzo ważny dla zachowania zdrowia i dobrego nastroju?

Zachowuje higienę.

- Dbam by codziennie umyć całe ciało.
- Dbam by mieć czyste, uczesane włosy.
- Codziennie zakładam świeżą bieliznę, skarpetki i koszulkę.
- Dbam by moje ubranie było schludne bez plam i dziur.
- Do ćwiczeń sportowych zakładam specjalny strój tak by higienicznie i bezpiecznie móc pracować nad swoim ciałem.

Czy pamiętasz, że schludny wygląd pomaga zachować dobry nastrój?

Utrzymuję porządek.

- Ścielę łóżko.
- Odkładam rzeczy na miejsce.
- Sprzątam powstałe zabrudzenia.
- Mam miejsce do pracy lub rozrywki przy stole lub biurku.

To jak wygląda nasze otoczenie wpływa na to nasze chęci do działania!

Dbasz o swój kręgosłup, jeśli np. czytasz, piszesz, rysujesz siedząc na krześle przy stole.

Kontaktuję się z innymi.

- Codziennie staram się porozmawiać z kimś bliskim.
- Jeśli mam taką możliwość i obie strony tego chcą dzwonię lub piszę do przyjaciół, lub rodziny z którą nie mieszkam.
- Jeśli nie mam takiej możliwości by porozmawiać z kimś z poza domu, piszę listy, rysuję lub robię zdjęcia, by potem je móc pokazać innym.
- Staram się pomagać innym.

Dbam o swój rozwój.

- Codziennie się rozwijam ćwicząc lub ucząc nowych rzeczy.
- Jeśli mam możliwość korzystam z zadań, które są udostępnione na:

<https://www.facebook.com/ODPIRSON/>

<http://odpirson.otwartedrzwi.pl/>

lub innych materiałów edukacyjnych.

- Zastanawiam się czego jeszcze chciałbym się nauczyć w przyszłości.

Dbam o swoje dobre samopoczucie.

- Robię rzeczy, które lubię, które sprawiają mi przyjemność i które mnie relaksują.
- Dbam o swój wypoczynek.
- Piję około 2 litrów wody dziennie.
- Nie objadam się, pamiętam o owocach i warzywach.
- Uprawiam sport. Tańczę, gimnastykuję się, robię pompki, brzuszki... A może coś jeszcze?
- Wietrzę pomieszczenie, w którym przebywam.
- Jeśli czuję taką potrzebę prowadzę pamiętnik, dziennik, kronikę, komiks, bloga, robię zdjęcia itp...
- Akceptuję swoje emocje, nazywam je, mówię o nich. Jeśli sobie z nimi nie radzę szukam wsparcia.
- Pamiętam, że mogę poszukać wsparcia, gdy jest mi źle np. u psychologa. Jeśli nie pamiętasz numeru do psychologa poproś o niego swojego Klucznika.

Na koniec chce Was zachęcić do polubienia bardzo ciekawiej i mądrej strony - MYŚLORYSY

https://www.facebook.com/pg/myślorysy/posts/?ref=page_internal

To jedna z prac z tej strony:

