

W trakcie kwarantanny dbamy o siebie i o środowisko

Zaplanuj swój dzień tak, aby był dla Ciebie dobrze spędzonym dniem, pomimo ograniczeń. Nie zapominaj o higienie własnego ciała, ubioru oraz miejsca pracy.

Pamiętaj, że myjąc zęby i biorąc prysznic możesz ograniczyć ilość zużytej wody, zakręcając ją w momencie, gdy szczotkujesz zęby i gdy namydlasz ciało. Pamiętaj woda to wielki skarb, o który wszyscy musimy dbać i jak najmniej jej marnować.

Utrzymuj wokół siebie porządek, polepszysz tym swoje samopoczucie- tu też możesz zadbać o ochronę środowiska, segregując śmieci.

Jedz kolorowe posiłki- może znajdziesz nowe smaczne potrawy, których wcześniej nie próbowałeś, a resztki wyrzuć do odpowiedniego kosza na śmieci.

Znajdź czas na aktywność fizyczną (może to być kilka prostych ćwiczeń ruchowych, które lubisz).

Jeśli takich ćwiczeń nie masz, oto przykład:

- * bieg w miejscu przez ok. 50 sekund;
- * skłony tułowia w przód- 10x
- * przysiady- 10x
- * pajacyki- 20x
- * chodzenie na czworaka po pokoju przez 2 minuty

* Nie zapomnij o ćwiczeniach oddechowych- po każdym ćwiczeniu weź głęboki wdech i powolutku zrób wydech- powtórz to 3x i przejdź do kolejnego ćwiczenia.

A teraz czas na zabawę „woda- ląd”

Zaproś do niej jakiegoś towarzysza.

Potrzebny Ci będzie sznurek, skakanka, lub jakaś rzecz, która podzieli podłogę na 2 części, zapal i dużo radości.

Z jednej strony skakanki podłoga to woda, po drugiej stronie jest ląd.

Drugi uczestnik zabawy daje komendy „woda” lub „ląd” w dowolnej kolejności, a ty przeskakujesz przez skakankę na odpowiednią stronę.

W momencie, gdy się pomylisz i zostaniesz po złej stronie skakanki lub sznurka, zamień się z towarzyszem rolami.

Udanej zabawy.