



### **Jak żyć w czasie izolacji, żeby nie zwariować?**

- Zaplanuj dzień – nie snuj się w piżamie, ubierz się jakbyś szła /szedł do szkoły, zadбай o fryzurę.
- Odkryj w sobie i rozwijaj pasje - być może nauczysz się szyć, gotować, a może pokochasz czytanie książek.
- Szukaj drobnych przyjemności – muzyka, karaoke, taniec, kubek gorącej czekolady, zabawa z psem, pachnąca kąpiel.
- Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi – rozmawiaj przez telefon, napisz wiadomość, prześlij choćby gifa, zagraj z nimi w „państwa, miasta” online.
- Miej dostęp do pozytywnych treści - odrzuć negatywne newsy, obejrzyj ciepły, rodzinny film, szukaj pozytywów każdego dnia.
- Rozkoszuj się jedzeniem - przygotuj sobie fantastyczną kanapkę, ale nie przejadaj się. Wykorzystaj czas na przygotowanie zdrowych posiłków.
- Pamiętaj, że śmiech to zdrowie, więc dbaj o swój dobry humor. Możesz, to zrobić np. wykorzystując poniższe ćwiczenia.

#### Zabawa fotograf

Twoim zadaniem będzie rozśmieszenie członków rodziny i zrobienie im fotografii z najśmieszniejszą miną. Sam też zrób sobie zdjęcie. Wybierz najlepszą fotografię. Kto w waszej rodzinie został mistrzem uśmiechu? A może warto zrobić wesoły rodzinny collage?

#### Kalambury

Wersja online może być również zabawna.

#### Lista

Przypomnij sobie najzabawniejsze historie z Twojego życia . A może do tej listy „dorzuć” coś członkowie rodziny. Nic lepiej nie rozbawi jak śmieszne rodzinne anegdoty.

#### Mapa radości

Na środku kartki A-4 napisz słowo RADOŚĆ, a następnie połącz liniami wszystkie sytuacje, które kojarzą ci się z tym uczuciem. W taki sposób utworzysz mapę radości i może przypomnisz sobie o czymś, co zawsze wywołuje uśmiech na Twojej twarzy.