

Sproščam se:

- ✓ Poslušam glasbo.
- ✓ Rišem.
- ✓ Pečem pecivo.
- ✓ Kuham.
- ✓ Vadim trebušno dihanje.
- ✓ Izvajam jogo, meditiram.
- ✓ Berem knjige.
- ✓ Gledam serije.
- ✓ Plešem.
- ✓ Pojem.
- ✓ Izdelujem kaj iz papirja.
- ✓ Igram se družabne igre.
- ✓ Grem na sprehod (sam ali z družino).
- ✓ Smejem se, berem vice.



Skrbim za svoje **zdravje**: zdrava prehrana, dovolj spanca, telovadba...



Bodi ponosen nase.
Si edinstven.

KAJ LAHKO NAREDIM ZASE V ČASU SAMOIZOLACIJE?

Ne pozabi, da so občutki strahu, žalosti ali zaskrbljenosti nekaj normalnega.

Širi prijaznost.

Zmoreš. Uspelo ti bo.

Pogovor, pogovor, pogovor

S prijatelji ohranjam stike s pomočjo socialnih omrežij.

O svojih skrbih se pogovorim z družino, pišem tudi svetovalni delavki, razredniku.

Pokličem Tom telefon za mlade: 116 111 ali pomoč v stiski: 01 520 99 00.



Verjemi vase.



- ✓ Berem samo en zanesljiv medij.
- ✓ Omejim kolikokrat na dan bom prebral novice (mogoče samo 1x na dan).
- ✓ Redno si umivam roke in skrbim za higieno.

#OstaniDoma
#StayAtHome