

SYSTÉM PSYCHOSOCIÁLNÍ INTERVENČNÍ SLUŽBY VE ZDRAVOTNICTVÍ



JAK SE PŘÍŠTÍCH TÝDNECH NEZBLÁZNIT

Dáváme Vám k dispozici pár nápadů, které vytvořili peeri SPIS. Věříme, že pro Vás budou v následujících obtížných týdnech využitelné.

Výzva pro zdravotníky: Urvi pro sebe alespoň 15 minut denně

SPORT

Venkovní v katastru obce ☺ - pozor na překročení hranic, heslo zní „nesmí projít“

Online kurzy

Online cvičení individuální a skupinové, X-box.

Vytvoř si improvizovanou posilovnu – použij, co máš po ruce... zapoj do cvičení rodinu

Kup si hrazdu do futer a cvič

Otužuj se na chladném vzduchu, ve vodě

Jdi na procházku, zaběhat si, zahrát s blízkými, dětmi

Dej si výzvu, co za 21 dní nového fyzicky zvládneš (hvězdu, prkno – plank,..)

DOMOV

Úklid – pokud Vás baví

Výroba jarních dekorací

Práce na zahradě, příprava sazenic na vlastní sklizeň

Uvařit něco netradičního – jídla ze světa... nebo vař tradiční jídla země, z níž je Tvá vakcína

Prober fotky, vytvoř fotoknihu

Vytřídit oblečení pro Charitu nebo bezdomovce

Kup si předplatné Netflix (když nevíš, co to je, použij strejdu Googla)

Opravte, co je rozbité a co jste dlouho odkládali

RELAX

Poslouchej hudbu, čti dlouho odkládané knihy a časopisy, něco namaluj
Něco hezkého vyrob, vytvoř a daruj, ať uděláš radost jinému člověku
Věnuj se koníčkům, na které jsi v poslední době neměl čas
Pečuj o své tělo (manikúra, pedikúra, peeling, zábaly, domácí masáže, pleťové masky...)
Vytvoř si příjemné prostředí – aroma lampa, vonné tyčinky, svíčky)
Zkus chvíli jen tak lenošit
Napiš rukou dopis někomu, s kým se nyní nemůžeš setkat
Pomazli se s domácím mazlíčkem

DUCHOVNÍ POTŘEBY

Online bohoslužby
Rozhovor s duchovním
Jarní detox
Medituj, jakkoliv je Ti to příjemné
Uspokojuj své spirituální potřeby
Udržuj mezilidské kontakty, jak to jen půjde

DALŠÍ NÁPADY

Piš si deník, blog
Omez sledování medií
Zahraj si deskové hry s rodinou
Udělej dobrý skutek, i kdyby to byla maličkost
Zaměstnej své blízké, kteří jsou bez aktivity
Zkus delegovat alespoň jednu svou povinnost
Uč se žít i v době Covidu, na nic nečekej.
Carpe Diem.