

# Tipy pre starostlivosť o VÁS

## ZOSTAŇTE V KONTAKTE



Je naozaj dôležité zostať v kontakte s priateľmi, sociálnymi skupinami a rodinou – online, telefonicky alebo poštou.

Osloviť:

- Tých, s ktorými ste sa dlhšie nerozprávali.
- Nieкого, kto sa môže cítiť izolovaný.
- Ľudí, ktorí sú doma.
- Pomôcť technicky menej zdatným, aby sa dostali na sociálne siete
- Zorganizovať virtuálnu párty/zhromaždenie
- Zorganizovať noc virtuálnych hier.

## BUDUJTE ZRUČNOSTI



Stanovte si výzvu – teraz je pravý čas na naučenie sa nových zručností.

- Kým chcete byť? Chodte na to.
- Nájdite si aspoň jednu činnosť na každý deň, vďaka ktorej budete šťastní.
- Pracujte okolo domu.
- Vyberte si čas a miesto na dokončenie školskej práce.

## BUĎTE ZDRAVÍ



Dodržiavajte zdravú rutinu.

- Spánok: nastavte si čas zobudenia na 00.
- Jedzte.
- Cvičte.
- Oddychujte.
- Čerstvý vzduch.

Ak sa cítite spomalení a unavení, musíte sa hýbať!

## CITOVÁ KONTROLA

Vnímajte svoje pocity.

- Zdieľajte obavy s inými ľuďmi – pomáha to.
- Nájdite si čas na vypočutie obáv iných ľudí – možno ich nebudete schopní vyriešiť, ale ich vypočutím im pomôžete.
- Zabávajte sa s niekým.
- Vyhýbajte sa neustálemu spravodajstvu.

Vnímajte vašu náladu a to, čo vám robí dobre alebo zle.



## ŽITE OKAMIHOM

Upokojte vaše telo a myseľ – je dôležité si dať prestávku od myšlienok aspoň na niekoľko minút.

- Zmeňte svoje sústredenie.
- Žite prítomným okamihom.
- Uvoľnite svoje telo, dýchajte do brucha.
- Nechajte sa pohltiť aktivitou.
- Vyskúšajte aplikáciu na všímavosť.

Čím viac budete trénovať, tým viac vám to pomôže, keď to budete potrebovať najviac.



## NAPLÁNUJTE SI SVOJ DEŇ

Keď nemáte svoje bežné rutiny, môže to byť mäťúce.

- Vyťažte z tejto situácie maximum.
- Starajte sa o seba.

Spravte si plán a  
#BeatTheBoredom



# MOZGOVÁ SKLÁDKA

## Zoznam

- Toho, čo radi robíte.
- Toho, čo chcete dosiahnuť.
- Ľudí, ktorí sú pre vás dôležití.

# Nápady a aplikácie

## Zostaňte v kontakte.



Zavolajte niekomu.  
Jedzte so svojou rodinou.  
Noc hier s rodinou.  
Spravte výzvu priateľovi.  
Porozprávajte sa vďaka hrám.  
Porozprávajte sa s rodinou pomocou videohovoru.

Existuje mnoho spôsobov ako sa skontaktovať s priateľmi a rodinou. Škola môže poslať informácie o spôsoboch pripojenia sa. Vždy zostaňte online v bezpečí – porozprávajte sa o obavách s niekým zodpovedným. FOMO a kyberšikana môže ovplyvniť naše mentálne zdravie – pozrite [Thinkuknow](#) alebo [Own It](#).

## Budujte zručnosti.



Naučte sa novú kartovú hru.  
Uvarte jedlo.  
Nová tanečná rutina.  
Venujte sa kutilstvu.  
Urobte nejakú hudbu.  
Naučte sa futbalový trik.

[BBC Bitesize Daily & Food](#)  
[Duolingo](#)  
[Seek by iNaturalist](#)  
[Fender Play Guitar lessons](#)  
Skontrolujte školské webové stránky a e-maily  
[The STAR](#) – doplnok pre štvrtkové spoločné učenie sa

## Bud'te zdraví



Chod'te si zabehať.  
Vyskúšajte jogu.  
Nacvičte si tik tok tanec.  
Nastavte si pravidelný budík.  
Vyskúšajte online fitness rutinu/hodinu.  
Vyskúšajte Dry Monday – žiadne energetické nápoje.

[Map my run](#)  
[Habitica](#)  
Joga na YouTube  
[7 minute workout](#)  
[Couch to 5k](#)

## Citová kontrola.



Zapisujte si ako sa cítite.  
Bud'te k sebe milí.  
Píšte si denník vďačnosti.  
Skontrolujte kamaráta.  
Vyjadrite sa pomocou umenia.

[EpicFriends](#)  
[Door43](#)  
[Rise Above](#)  
[Childline Toolbox](#)  
[Kooth](#)

## Žite okamihom



Hrajte sa so zvieratami.  
Vyskúšajte trojminútové cvičenie všímavosti.  
Hľadajte zvieratá z oblakov.  
Urobte skladačku.  
Vyhrad'te si čas na makeup/vlasy.

[Headspace](#)  
[Smiling Mind](#)  
Online puzzle.  
Podcasty.  
[Spotify](#).

# Vytvorte si banku nápadov.

Zostaňte v kontakte: Menujte tých, s ktorými sa idete skontaktovať.



Budujte zručnosti: Ktoré zručnosti by ste chceli zlepšiť?



Bud'te zdraví: Urobte zoznam vašich tipov, ktoré vás udržujú zdravými.








Citová kontrola: S kým sa môžete rozprávať, keď máte obavy?



Žite okamihom: Ktoré aktivity vás upokojujú?



# Zadajte si ciele

	Aktivita	P	O	U	S	T	Š	P	I	S	O	N
Príklad	Venčenie psa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zostaňte v kontakte 												
Budujte zručnosti 												
Bud'te zdraví 												
Citová kontrola 												
Žite okamihom 												

# Naplánujte si ideálny deň



Zostaňte  
v kontakte



Budujte  
zručnosti



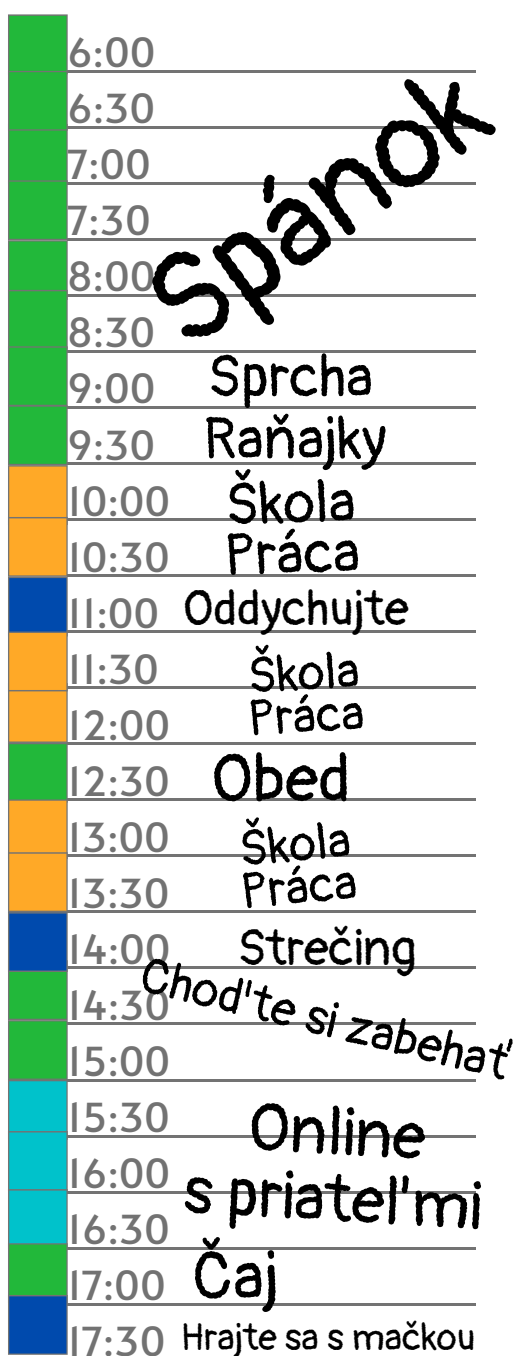
Bud'te  
zdraví



Citová  
kontrola



Žite  
okamihom



Spánok



Rozprávajte sa s priateľom

Čítajte v posteli do

Spánok

# Naplánujte si ideálny deň



Zostaňte  
v kontakte



Budujte  
zručnosti



Buďte  
zdraví



Citová  
kontrola



Žite  
okamihom



	6:00
	6:30
	7:00
	7:30
	8:00
	8:30
	9:00
	9:30
	10:00
	10:30
	11:00
	11:30
	12:00
	12:30
	13:00
	13:30
	14:00
	14:30
	15:00
	15:30
	16:00
	16:30
	17:00
	17:30

	18:00
	18:30
	19:00
	19:30
	20:00
	20:30
	21:00
	21:30
	22:00
	22:30
	23:00
	23:30
	00:00
	00:30
	01:00
	01:30
	02:00
	02:30
	03:00
	03:30
	04:00
	04:30
	05:00
	05:30

# Príklad Týždenného prehľadu

#BeatTheBoredom  
Prednosti



Zdieľaný playlist

Hovoril s dedkom

Hral karty



20 minút hrania na gitare väčšinu dní



Zvládol beh na 1 míľu

Vstal pred 10-tou každý deň



Užíval si každovečerné rozprávanie s Emmou



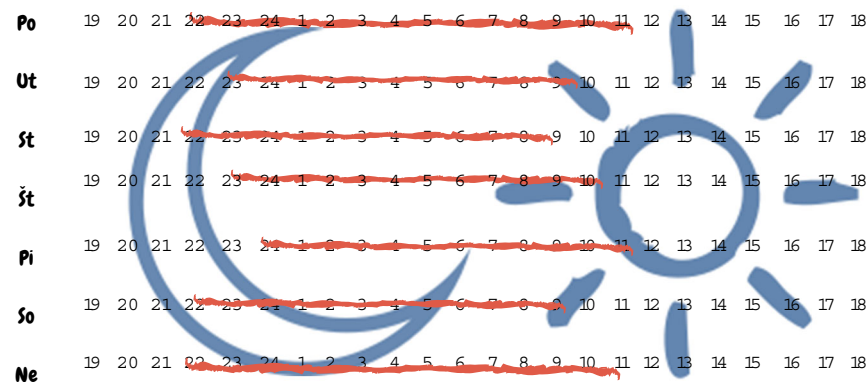
Spravil playlist

Strávil 5 minút počúvaním spevu vtákov

Stiahol aplikáciu na všímavosť

Sledujte svoj spánok

Zahájenie týždňa: 4. máj








Ohodnoťte svoju náladu

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
😊						*	
😐	*				*		
😞		*		*			*
😫			*				



# Zrekapitulujte si svoj týždeň

#BeatTheBoredom  
Prednosti

Sledujte svoj  
spánok

Zahájenie týždňa:

Po	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ut	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
St	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Št	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Pi	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
So	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ne	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Ohodnot'te  
svoju náladu

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
