

PROTO ŠVARA – KAIP ATSIPALaiduoti PO SUNKIOS DARBO DIENOS?

PATARIMAI TĖVAMS (GLOBĖJAMS / RŪPINTOJAMS) IR UGDYMO ĮSTAIGŲ DARBUOTOJAMS

1 PAILSĖKITE.

Po sunkios darbo dienos svarbu rasti laiko sau ir pailsėti. Pakankamai išsimiegoti yra be galo svarbu, todėl būtinai skirkite 7–9 valandas nakties poilsiui.

2 MEDITUOKITE ARBA ATLIKITE KVĖPAVIMO PRATIMUS.

Meditacija ir kvėpavimo pratimai gali padėti atsipalaiduoti ir sumažinti streso pojūtį. Galite išbandyti išmaniąsias programėles, skirtas pradėti medituoti arba praktikuoti kvėpavimo pratimus.

3 BENDRAUKITE SU ARTIMAISIAIS AR DRAUGAIS.

Kartais kalbėjimasis su artimaisiais ar draugais gali padėti atsipalaiduoti ir atsiriboti nuo streso. Galite suorganizuoti susitikimą su artimaisiais ar draugais ir tiesiog su jais pasikalbėti.

4 VALGYKITE SVEIKATAI PALANKŲ MAIŠTĄ.

Subalansuota mityba yra svarbi ne tik fizinei, bet ir emocinei sveikatai. Valgykite daugiau vaisių, daržovių ir grūdų, venkite pridėtinio cukraus ir pusgaminių.

5 SPORTUOKITE.

Rekomenduojama užsiimti nuo 150 iki 300 minučių vidutinio intensyvumo fizine veikla per savaitę. Sportas gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti nuotaiką. Galite pasirinkti bet kokią veiklą, kuri jums patinka – bėgimą, vaikščiojimą, plaukimą, jogą ar grupines treniruotes. Svarbu atrasti patinkančią veiklą ir ja mėgautis. Be to, sportas skatina organizmą išskirti endorfinus – laimės hormonus.

6 SKIRKITE LAIKO SAVO POMĖGIAMS.

Atsipalaidavimas taip pat gali būti susijęs su veiklomis, kurios suteikia jums malonumą. Galite skaityti knygas, žaisti žaidimus, groti muzikos instrumentais ar mėgautis kitais jums patinkančiais užsiėmimais.

**SVARBIAUSIA RASTI BŪDĄ, KURIS
BŪTENT JUMS PADĖTŲ ATSIPALaiduoti
IR SUSIGRAŽINTI SAVO JĖGAS PO
SUNKIOS DARBO DIENOS, TODĖL VISADA
PIRMIAUSIA ĮSIKLAUSYKITE Į SAVE.**

