



**OVO SU JUNAČKA VREMENA
I U NJIMA SE NE TREBA
DODATNO JUNAČITI. O
OVOME ĆE SE JEDNOG
DANA PISATI KNJIGE I
SNIMATI FILMOVI I
SVATKO OD NAS ĆE BITI
GLAVNI JUNAK.**

Nataša Jokić Begić

OSTANI FIZIČKI AKTIVAN/ AKTIVNA!



Trčanje, šetnja, bicikliranje,
rolanje, ples, kućanski
poslovi, fitness, aerobik,
loptanje, planinarenje, ...

Izbor je samo na tebi!

ZADRŽI STRUKTURU DANA!

Planiraj dan/tjedan unaprijed.
Zapiši na papir sve obaveze
koje te očekuju i isplaniraj ih
u planeru:

<https://studentski.hr/zabava/studentski-zivot/izradite-sami-svoj-planer-aktivnosti>



Online nastavu prati tako da
ustaneš iz kreveta, pronadeš
tiho i mirno mjesto.

*savjet plus: odjeni se kao da
zaista odlaziš u školu, osjećat
ćeš se mnogo produktivnije!

MISLI NA SVOJE MISLI!



Redovito vodi dnevnik u koji ćeš
zapisivati svoje misli (i osjećaje,
doživljaje, želje, planove):

<https://kakosi.ffzg.unizg.hr/2020/04/06/259/>

Isprobaj različite tehnike opuštanja:

<http://www.plavi-telefon.hr/pdf/Bacistres.pdf>

SLUŠAJ GLAZBU KOJA TE UMIRUJE!

Napravi svoju *play listu*.

Nekoliko ideja:

<https://www.youtube.com/watch?v=VBQ1sE1Qwoc>

https://www.youtube.com/watch?v=ICOF9LN_Zxs

https://www.youtube.com/watch?v=7vL3kHY_ZIDQ

<https://www.youtube.com/watch?v=3mi145S-HfQ>



ODRŽAVAJ KONTAKTE S DRUGIMA!

fizička distanca ≠ socijalna distanca

prošeci s prijateljima, nazovi rodbinu, organiziraj druženje uz
videopoziv, *online movie night*, uključi se u neku udrugu, volontiraj

KAKO OSTATI „NORMALAN“ U „NOVOM NORMALNOM“?

1

RAZGOVOR S DRAGOM OSOBOM

2

5-MINUTNA OPUŠTANJA DNEVNO

3

OBROKA DNEVNO (+2 UŽINE)

4

TISUĆE KORAKA DNEVNO

5

KOMADA VOĆA/POVRĆA DNEVNO

6

MINUTA PRIJE SPAVANJA BEZ
MOBITELA

7

ČAŠA VODE DNEVNO

8

SATI SNA

9

VJEŽBI ISTEZANJA DNEVNO

BUDI NJEŽAN/NJEŽNA PREMA SEBI!

Dopusti si loš dan.

Dopusti si neraspoloženje.

Dopusti si da trebaš druge.

Dopusti si razgovor.

Dopusti si vrijeme za sebe.