

## Plan dnia

Planowanie porządkuje dzień, zachęca do działania, korzystnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne. W zależności od tego czy idziemy do pracy, czy zostajemy w domu, tak organizujemy sobie czas, żeby dobrze go spędzić.

Poniższy przykład pokazuje planowanie dnia, kiedy zostajemy w domu.

### 1. *Wstajemy o tej samej godzinie.*

Dbamy o toaletę i o dobre samopoczucie, poprzez sprawienie sobie przyjemności np. fryzura, ubiór.

Ważne: Uśmiechamy się do siebie samego. Poczujemy się wtedy od razu lepiej.  
**Zarażamy uśmiechem innych.**

### 2. *Jemy posiłek 3 - 5 razy o stałych porach dnia.*

Powinien on zawierać odpowiednią ilość białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin zawartych w owocach i warzywach. Dietę dostosowujemy do wieku i naszej aktywności. Staramy się, aby produkty, które spożywamy były nisko przetworzone (czytamy skład zawarty na etykiecie przed zakupem produktu). Ograniczamy cukier i słodyczne.

### 3. *Spędzamy czas wspólnie z rodziną.*

Może to być na początku wspólna nauka, odrabianie lekcji, a potem zabawa. Dzieci lubią robić coś razem z rodzicami np.: gotować, piec, majsterkować. Granie w gry planszowe to przykład na świetną zabawę. Wszystkie te czynności zacieśniają więzy rodzinne, integrują, rozwijają społecznie, pobudzają kreatywność.

### 4. *Dbamy o swój komfort psychiczny.*

W domu/mieszkanie mamy swoje miejsce, znajdujemy czas dla siebie, w którym ładujemy „akumulatory”. Jest to potrzebne dla naszego komfortu psychicznego, a czasami złapania oddechu. W tym czasie robimy to co lubimy, to na co mamy ochotę. To jest czas wyłącznie dla nas. Sami musimy o to zadbać.

Ważne: Nasze emocje przekazujemy innym. **Szczęśliwy rodzic, to szczęśliwe dziecko.**

### 5. *Dbamy o aktywność fizyczną.*

Kiedy nie możemy wyjść z domu, to gimnastyka w odpowiednio przewietrzonym mieszkaniu jest dobra. Kiedy mamy możliwość wyjścia na spacer to wspaniale. Możemy pomyśleć w tym czasie o zrobieniu czegoś

nowego np.: aktywność na balkonowym, czy przydomowym ogródku. Przyjemne z pożytecznym.

#### 6.Sen.

Sen o wybranej przez nas stałej porze dnia znacząco wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Między innymi: koi nerwy, wpływa regenerująco na organizm. Zdrowy sen to podstawa dobrego samopoczucia.

Każdy z nas może stworzyć swój plan, dostosować do swoich możliwości i potrzeb. Dobra organizacja to dobre samopoczucie, a w konsekwencji zdrowie psychiczne. Powodzenia.

Opracowała: Joanna Świtała