PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS 2
czyli z Erasmusem na dworze :)
Nr 11/06.2020

Witajcie!

To już ostatni numer w tym roku szkolnym. 10 miesięcy z Edukacją na zewnątrz minęło bardzo szybko. Ale po wakacjach wracamy….i z pomysłami i z gazetką:)

Ostatni miesiąc roku szkolnego przed Wami. Dziwny...tak jak ostatnie kilka miesięcy...ale mimo to wakacje będą!

Co roku pojawia się taki wpis, o planach na wakacje. No tylko w tym roku te wakacje będą zdecydowanie inne niż w latach ubiegłych. Planować, nie planować? Co roku wakacje to ważny punkt i lubię o nich myśleć. Teraz też, mimo, że zdaję sobie sprawę z tego, że z tych wakacji niewiele wyjdzie. Ale będą inne, ważne by zdrowe :) brzmi banalnie, no, ale wiecie jak jest. Ja naprawdę z całego serca kocham lato. Chociaż pogoda nie ma na mnie jakiegoś niesamowitego wpływu, to jednak zawsze czuję, że w wakacje mogę dużo więcej, niż zwykle. A wy? Jaka porą roku lubicie?

Biorąc pod uwagę że te ostatnie miesiące były ciężkie pod względem emocji, stresu, niepewności to może w wakacje postawny na odpoczynek. Nie ważne gdzie – ważne by odpocząć, zresetować się i od wrześnie wrócić z nowymi siłami.

Jak odpoczywać, żeby czuć się wypoczętym?

1. Wpisz odpoczynek w swój plan tygodnia

Potraktuj odpoczynek, jak jedno z zadań, które masz do wykonania. Układaj listę swoich zadań tak, żeby znalazło się na niej miejsce, na odpoczynek. Rozdzielając obowiązki, z których musisz się wywiązać, sprawy, które masz do załatwienia i zajęcia, których nie możesz sobie odpuścić, pozostaw wolne miejsce i **wpisz w nim dużymi literami: ODPOCZYNEK**. Odhaczając codziennie to, co już udało się zrealizować, na pewno nie przegapisz tego, który nakazuje Ci odpocząć. Tym samym nie powiesz, że znowu nie znalazłeś czasu na odpoczynek.

2. Zaplanuj czas na odpoczynek, ale nie planuj odpoczynku punkt po punkcie

To ważne, bo dobrze wiesz, jak często coś może pójść nie tak i zburzyć cały plan. Oczywiście zaplanuj co chcesz robić, ale pozostaw trochę wolnej przestrzeni na nieoczekiwane. Kurczowe trzymanie się planu, może doprowadzić do tego, że zamiast odpocząć, znowu będziesz działać jak automat. Bieganie – zaliczone. Długa kąpiel – zaliczona. Maseczka i masaż – zaliczone. Godzina z książką – zaliczona. Co jeszcze zostało? Zakupy, spotkanie z przyjaciółką, kino i spacer. OK. To już muszę wychodzić z domu, bo nie zdążę. Czy tak ma wyglądać odpoczynek? A co jeśli podczas biegania spotkasz sympatycznego sąsiada, który spacerując z psem po lesie, zaprosi Cię na miłą pogawędkę? Albo zadzwoni dawno niesłyszana koleżanka, której tyle się akurat w życiu pozmieniało, że przegadacie godzinę? Będzie obsuwa w czasie, a świetnie ułożony plan runie, jak

domek z kart. Ze świetnie zaplanowanego odpoczynku może nic nie wyjść. Więc po co go planować?

3. Zapomnij o tym, co musisz

Rób tylko to, co chcesz. **Rób, co sprawia mi przyjemność.** A nie to, co musisz, czy powinnaś zrobić.

4. Posprzątaj

Wiem, że nie brzmi to dobrze, bo sprzątanie nie kojarzy się z niczym przyjemnym. W czystym domu odpoczywa się przyjemniej. Po prostu.

5. Na kilka godzin wyloguj się z sieci

Jeśli masz możliwość – wyłącz telefon i komputer. Nie sprawdzaj maila co kilka minut, nie odświeżaj fejsa co pół godziny. Wyłącz też telewizor. Na pewno nie przegapisz niczego, co mogłoby znacząco wpłynąć na Twoje życie. A polepszysz sobie znacząco jakość odpoczynku.

6. Jeśli nie umiesz odpoczywać w domu, wyjdź

**Zmiana otoczenia to najlepszy sposób na odpoczynek.** Jedź za miasto, odwiedź znajomych, idź do parku. Pospaceruj po mieście, nawet po galerii handlowej. Idź do kina, na basen, siłownię, do sauny. Gdziekolwiek. Ale wyjdź.

7. Uwolnij emocje

**Dobry odpoczynek to taki, podczas którego odpoczywają nasze ciało i umysł.** I nie polega on tylko na tym, że mamy odpoczywać z uśmiechem na ustach. Jest to właśnie ten czas, podczas którego możemy pozwolić naszym emocjom wyjść na zewnątrz. Nie musimy silić się na uśmiech, udawać, że mamy wspaniały nastrój, gdy tymczasem chce nam się wyć do poduszki. Płacz, jeśli tego potrzebujesz. Tańcz przed lustrem, jeśli najdzie Cię na to ochota. Śpiewaj tak głośno, jak tylko potrafisz. Wywal z siebie, to co gnębi i smuci. Oczyść duszę, wycisz się, zresetuj głowę. Daj odpocząć swoim myślom.

**Sposobów na odpoczynek jest naprawdę dużo. Można biegać, skakać, latać, pływać. Albo cały dzień przeleżeć w łóżku z książką. Albo bliską osobą. Niezależnie jednak od tego, jak chcemy odpoczywać, nauczmy się robić to dobrze. I dbajmy o jakość wypoczynku. Dzięki temu dbamy przecież o siebie.**