

# CONSELLS CONFINAMENT

INSTITUT



- MANRESA

## ORGANITZA'T

1

- Estableix un horari dia/setmana
- Reserva una estona per l'estudi, temps lliure, àpats...
- Segueix unes rutines diàries.
- Col·labora a casa.



2

- Intenta mantenir una actitud positiva:
  - Saluda, agraeix, valora i col·labora.
  - Comparteix com et sents amb la família/amics.
  - Sorprèn amb petits detalls a casa.
  - Relaciona't amb els de casa i amics.

## CUIDA'T

3

- Menja sa i dorm les hores necessàries.
- Fes exercici físic (estableix unes hores per fer-ho. Ex. matí o abans de sopar).
- Continua els hàbits d'higiene: Vesteix-te (res de pijama), dutxa't, renta't...



4

## EVITA MASSA INFORMACIÓ

- Escull 3 moments del dia per informar-te.
- Apaga el mòbil / tele i desconnecta.
- Dedica't temps per a tu: llegeix, escolta música, relaxa't ...



5

## FOCALITZA'T

- Posa't objectius .
- Intenta aprendre coses noves.
- Inverteix el temps en allò que normalment no pots fer...
- Valora les petites coses de cada dia.

