



PERCHÉ È IMPORTANTE ATTIVARCI?

Attivarci è importante

perché impegnarci ci fa sentire meglio:

se sono triste e giù di morale o non faccio nulla,

mi sentirò peggio;

se invece mi impegno, mi distraigo starò meglio, sia fisicamente che mentalmente.

***Quali possono essere le conseguenze negative se passo tutto il giorno a letto,
o non mi impegno in qualche attività?***

Avrò meno forze ed energie e sarò più triste. Poi chi abita insieme a me potrebbe stancarsi del mio umore negativo e di conseguenza nessuno sarebbe contento, nemmeno io stesso.

Come gestire la noia?

Stare chiusi in casa è noioso per tutti, ma possiamo fare delle cose? *Sì*

Chi può farle? *Io stesso*

Ecco una tabella con degli orari di riferimento

(è importante rispettare gli orari

e mantenere le abitudini che avevamo prima),

Come vedi c'è un bilanciamento

tra le cose che piacciono a me (i miei **diritti**)

e le cose che devo fare (i miei **doveri**),

è importante fare entrambi!



ORA	COSE MI PIACE FARE (diritti)	COSE CHE DEVO FARE (doveri)
8.00-10.00	<ul style="list-style-type: none"> Fare colazione con uno dei miei alimenti preferiti (latte, pane, biscotti, marmellata, ecc..). Scegliere i vestiti che preferisco per stare in casa, a patto che siano puliti e adeguati alla stagione. 	<ul style="list-style-type: none"> Alzarmi dal letto. Preparare e fare colazione. Lavarmi e vestirmi.
10.00-12.00	<ul style="list-style-type: none"> Posso scegliere una delle attività piacevoli: sport, leggere, cucinare, disegnare, ascoltare musica ecc (esistono delle app per fare ginnastica in casa). Posso sentire un amico/a: sui social, con una chiamata o videochiamata. 	<ul style="list-style-type: none"> Riordinare la mia camera. Aiutare i miei genitori nelle faccende (pulire i piatti, dare aspirapolvere, cucinare, ecc). Se sono uno studente: studiare Se lavoro da casa: lavorare
12.00-14.30	<ul style="list-style-type: none"> Posso trovare un compromesso con la mia famiglia per mangiare cose che piacciono a tutti. Dopo pranzo mi posso rilassare 30 minuti, per favorire digestione. 	<ul style="list-style-type: none"> Aiutare i miei genitori d apparecchiare la tavola. Pranzare rispettando gli orari della casa.
14.30-16.30	<ul style="list-style-type: none"> Posso scegliere una della attività piacevoli che non ho fatto durante la mattina. Posso contattare un amico/a se non l'ho fatto al mattino, o posso contattarne un altro. 	<ul style="list-style-type: none"> Aiutare i miei genitori a sparecchiare, pulire la cucina.
16.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> Se non ho fatto attività fisica la mattina, posso farla al pomeriggio (esistono molte app, tutorial e video che mostrano che esercizi fare stando in casa). Posso coltivare i miei interessi e i miei hobby (informandomi su un argomento, facendo esercizio, ecc) 	<ul style="list-style-type: none"> Se sono uno studente: studiare Se lavoro da casa: lavorare
18.30-20.30	<ul style="list-style-type: none"> Posso trovare un compromesso con la mia famiglia per mangiare cose che piacciono a tutti. Dopo cena mi posso rilassare per favorire digestione. 	<ul style="list-style-type: none"> Aiutare i miei genitori a preparare la cena e ad apparecchiare la tavola. Cenare rispettando gli orari della casa.
20.30-22.30	<ul style="list-style-type: none"> Continuo a rilassarmi per conciliare il sonno (guardo tv, leggo) 	<ul style="list-style-type: none"> Aiutare i miei genitori a sparecchiare la tavola. Andare a letto