

***RICORDIAMOCI CHE E' UN PERIODO, QUINDI, PASSERA'***  
anche se non sappiamo di preciso quando.

Dobbiamo impegnare al meglio le nostre giornate senza dimenticare le priorità.  
In questo periodo ci viene richiesto di stare a casa  
**QUINDI TROVIAMO UN MODO  
PER RENDERE LE NOSTRE GIORNATE PIACEVOLI.**

**È UTILE ORGANIZZARE TEMPI E ATTIVITA':**  
non perdiamo i ritmi naturali perché, quando torneremo alla normalità,  
sarà importante riattivarci senza troppa fatica.

***POCHE REGOLE MA IMPORTANTISSIME:***

<b>NON PERDERE IL RITMO DEL SONNO</b>
<b>ORGANIZZARE LA GIORNATA</b>
<b>FARE ATTIVITA' PIACEVOLI</b>
<b>FARE ATTIVITA' SPORTIVA</b>
<b>PASSARE DEL TEMPO ALLA LUCE DEL SOLE</b>

**CONTINUARE A PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA IGIENE PERSONALE**

anche se dobbiamo rimanere a casa:

- lavare i denti dopo colazione, pranzo e cena
- igiene intima al bisogno e appena svegli
- cambiare indumenti intimi dopo esservi lavati al risveglio
- lavarsi ascelle ogni mattina e dopo attività fisica + mettere deodorante
- fare la doccia/bagno almeno 2/3 volte la settimana
- cambiarsi gli indumenti quando sono maleodoranti o sporchi
  
- Non potendo uscire è **ASSOLUTAMENTE NECESSARIO FARE ATTIVITA' FISICA 2 VOLTE AL GIORNO PER UN TOTALE DI 30 MINUTI** (su internet trovate tutorial sia leggeri che più faticosi in base al tipo di allenamento che avete in partenza)
- **CERCATE LA LUCE DEL SOLE E L'ARIA** senza uscire di casa o stando nel giardino sottocasa (sempre stando in situazione controllata e senza avere contatti con persone esterne e senza allontanarvi). Godete della luce del sole ogni volta che potete per far respirare il corpo e la mente.
- **OGNI SERA ORGANIZZATE E SCRIVETE SU UNA AGENDA COSA FARETE IL GIORNO SUCCESSIVO** (con orari indicativi); vi aiuterà ad andare a dormire più sereni e ad evitare di crearvi troppi “tempi vuoti”.
- **SVEGLIATEVI ENTRO LE 10 del mattino**, tenendo in mente che è necessario dormire dalle 6 alle 8 ore a notte

Di seguito vi inviamo alcune regole ed idee che vi aiutino a “**STARE SUL PEZZO**”!!!

Non perdiamoci d'animo e affrontiamo giorno per giorno,  
utilizzando tutte le risorse che abbiamo,  
così potremo scoprire anche lati di noi che non pensavamo di avere!

**ANCHE NOI SEGUIAMO QUESTE POCHE REGOLE!**