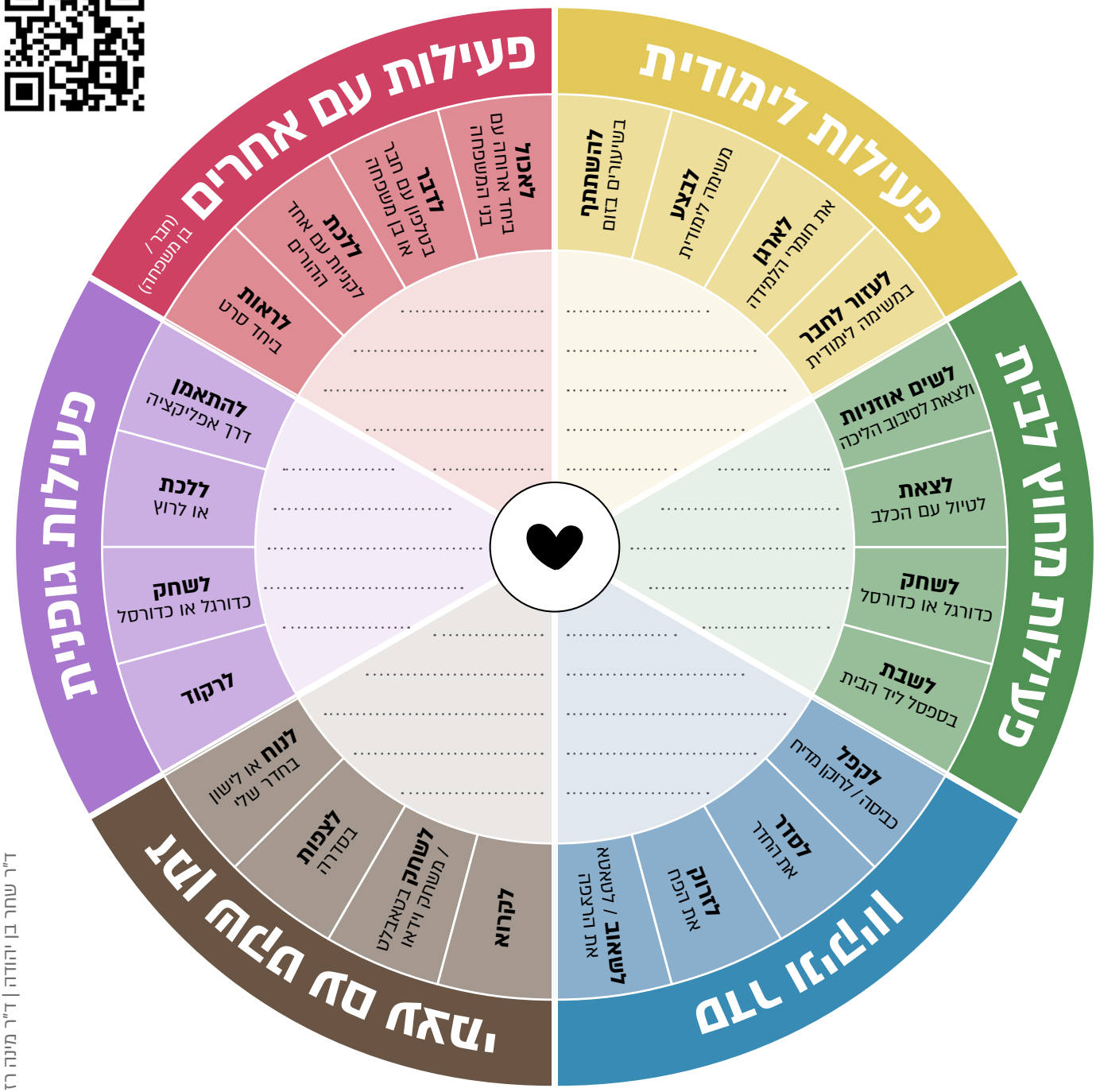
יצירת סדר יום מאוזן לתלמידות/ים

ALUMOTOR אלומות אור

בימים אלו, כאשר שגרת היום שלנו מופרת ואנו מוצאים עצמנו שעות ארוכות בבית,
חשוב שנייצר לנו סדר יום שנתחבר אליו ושיהיה מאוזן ומגוון, כך שנסיים את היום בתחושה של סיפוק.

כתבו בכל אחד מסוגי הפעילויות בגלגל דברים שאתם אוהבים לעשות

למעבר לסרטון הדרכה בנושא
לחצו כאן



עכשיו כל מה שנשאר, הוא להרכיב את סדר היום שלכם,
כך שיכיל את כל סוגי הפעילויות ויהיה מאוזן. בהצלחה

סדר היום שלנו בנוי מרצף של פעילויות. לסוג הפעילות והכמות שלה, ביחס לפעילויות אחרות, יש השפעה עצומה על תחושת הרווחה האישית, ועל היכולת שלנו לתפקד לאורך השבוע. בדומה לחשיבותה של תזונה מגוונת הכוללת את כל אבות המזון, כך גם יש חשיבות לסוג וכמות הפעילויות שבהן אנחנו מעורבים לאורך היום. כאשר רוב הימים בשבוע שלנו מכילים פעילויות מגוונות ומשמעותיות עבורנו, **קוראים לזה איזון עיסוקי**.

ד"ר שחר בן יהודה | ד"ר מינה רז | מרב סדובסקי

לפרטים נוספים פנו אלינו - ziv@alumorot.org