

MILÍ RODIČE, NEVYPUSŤTE LETOS V ZÁŘÍ DUŠI



LASKAVÁ PŘIPOMÍNKA NA ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU

VYUŽÍVEJTE TECHNOLOGIE A PIŠTE SI SEZNAMY



Zkuste si udělat seznam úkolů, které vás čekají. Můžete psát na papír, do diáře, nebo využít aplikace. Technologie, jako jsou připomínky a budíky, vám pomohou udržet vše pod kontrolou, aniž byste museli myslet na každou drobnost.

NAJDĚTE SI ČAS NA MALÉ, ALE DŮLEŽITÉ RADOSTI

I v náročných dnech je důležité najít si chvíli na to, co vás těší. Poslouchejte oblíbenou hudbu, dejte si něco dobrého, nebo se vydejte ven na krátkou večerní procházku. I pár minut vám může pomoci odpočinout si a načerpat potřebnou sílu.

ODLOŽTE TELEFON A DOPŘEJTE SI KLIDNÝ VEČER

Večer těsně před spaním zkuste na chvíli odložit telefon. Místo toho si dejte teplou koupel, podívejte se na film nebo si jen tak v klidu odpočiňte. Vyhněte se řešení pracovních nebo školních záležitostí, aby byl váš spánek klidný.

PŘIPOMEŇTE SI SVÉ ÚSPĚCHY A BUĎTE NA SEBE HRDÍ



Na chvíli se zastavte a vzpomeňte si na všechny těžké situace, které jste už zvládli. Ať už to byl nástup dítěte do školky, nová práce nebo stěhování. Nezapomínejte na svou sílu a schopnost překonávat výzvy.



Začátek školního roku může být náročný.

Pokud je toho na vás moc, obraťte se beze studu na Rodičovskou linku: 606 021 021.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**