

## NEKAJ NASVETOV ...

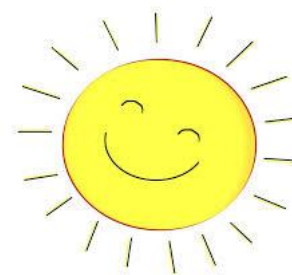
### TE PRETIRANO SKRBI?

PREUSMERI POZORNOST.

ZMANJŠAJ SPREMLJANJE NOVIC – SPREMLJAJ SAMO VERODOSTOJNE.

VPRAŠAJ SE: ALI SO MOJE SKRBI REALNE?

SPOMNI SE NA SVOJE ZMOŽNOSTI, SPOSOBNOSTI, MOČI ...



### KAKO SE UČITI ALI DELATI OD DOMA?

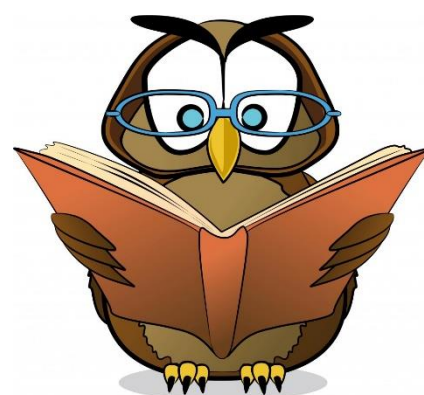
VZPOSTAVITEV RUTINE

DELOVNI PROSTOR

URNIK

ODSTRANITEV MOTILCEV (TELEFON, HRANA, ITD.)

PODPORA (KDO MI LAHKO POMAGA, ČE ČESA NE BOM ZNAL?)



### KAKO PREŽIVLJATI ČAS SAM?

VIDEO POGOVOR S PRIJATELJI

BRANJE

UČENJE NOVIH VEŠČIN

GLASBA

FILMI, SERIJE

TELESNA AKTIVNOST



### KAKO SOBIVATI Z DRUGIMI?

DOGOVOR O NALOGAH IN OBVEZNOSTIH VSEH ČLANOV GOSPODINJSTVA

ČAS IN PROSTOR SAMO ZASE

SKUPNE AKTIVNOSTI (NPR. DRUŽABNE IGRE, PLES, GLEDANJE FILMOV)

