



Ponieważ w nadchodzących dniach z powodu kwarantanny będziesz spędzała w domu więcej czasu, bardzo ważne jest, byś miała się czym zająć w tej niezwykle i dynamicznie zmieniającej się sytuacji. Niektóre z poniższych propozycji zajęć możesz wykonywać sama, z partnerem (lub starszymi dziećmi), a inne z małymi dziećmi.

Zwróć uwagę, że niektóre zajęcia będzie łatwiej wykonać przed porodem lub w czasie, gdy dziecko śpi. Dodawaj swoje własne zajęcia i dziel się nimi z rodziną.

### ĆWICZENIA FIZYCZNE

- **Zova** (apka) <https://zova.com/>
- **Down Dog** (apka) <https://www.downdogapp.com>
- YouTube: ćwiczenia sportowe
- Impreza z tańcem w domu (spróbuj nauczyć się kroków nowego tańca na YouTube lub TikTok)
- **Samadhijoga.pl** (zajęcia jogi online dla kobiet w ciąży)
- **Jogażycia.pl** (zajęcia jogi online dla kobiet w ciąży, na platformie Zoom)
- Idź na spacer w otwarte, odludne miejsce
- Posiedź w parku lub na plaży
- Ćwicz Baby Yogę lub Pilates (ćwiczenia z dzieckiem w domu, dostępne na YouTube)
- Wykonuj prosty stretching na łóżku lub podłodze w dużym pokoju.

### DOŚWIADCZANIE PIĘCIU ZMYŚLÓW

- Zapal świeczkę lub świeczkę do aromaterapii
- Weź kąpiel z bąbelkami lub prysznic (sama lub z dzieckiem)
- Masaż z dzieckiem
- Masaż stóp wykonany przez partnera
- Opracuj nowy przepis i ugotuj feerię smaków
- Baw się nowymi smakami produktów w kuchni

- Przynies kwiaty z ogrodu, aby rozpromienić dom (lub zamów je z lokalnej kwiaciarni)
- Zrób domową ciastolinę lub kup farbki dla dzieci, żeby wspólnie bawić się w artystów
- Wypatruj ptaków siedząc w ogrodzie lub na balkonie
- Umyj włosy swoim ulubionym szamponem, robiąc przy tym masaż skóry głowy
- Gotujcie w domu na zmiany, nie zapomnij zaangażować w to dzieci

### SŁUCHANIE

- Podcasty (Preggie Pals, The Birth Hour, Motherly, Mamamia Out Loud, Stuff You Should Know, Parental as Anything with Maggie Dent)
- Audiobooki (apka Empik Go, Audioteka, Storytel.pl)
- Czytaj na głos książki, rozdział po rozdziale, razem z partnerem i dziećmi
- Muzyka (Spotify, Apple Music, YouTube)
- Twórz muzykę razem z dzieckiem. Używaj przedmiotów znalezionych w domu (grzechotka z ryżu w butelce, doniczki, garnki itp.)
- Wykłady **Ted Talks** <https://www.ted.com/talks> - naucz się czegoś nowego
- Obejrzyj zabawny film
- Śpiewaj głośno swoje ulubione piosenki. Pobudza to nerw błędny i obniża napięcie

### CZYTANIE

- Książki (pobierz bezpłatne książki z lokalnej biblioteki lub wypożycz, jeśli nie jest zamknięta)
- Łamigłówki/krzyżówki
- Czasopisma kolorowe
- Gazety
- Weź udział w bezpłatnym kursie online (<https://lifegeek.pl/darmowe-kursy-online-po-polsku/>)
- Ogranicz czytanie mediów publikujących informacje wzbudzające strach



### APKI DO ĆWICZEŃ MINDFULNESS:

- **Calm** <https://www.calm.com/>
- **Aura** <https://www.aurahealth.io/>
- **Insight Timer** <https://insighttimer.com/>
- **Expectful** (ćwiczenia dla ciężarnych) <https://expectful.com/>
- **Mind the Bump** (dla ciężarnych) <https://www.mindthebump.org.au/>
- **Headspace** <https://www.headspace.com/headspace-meditation-app>

### TWORZENIE

- Kolorowanie
- Rysowanie / malowanie (kredkami lub farbkami przeznaczonymi dla dzieci, jeśli Twoje dziecko jest wystarczająco duże)
- Zabawy sensoryczne z dziećmi (bańki, ciastolina, zabawy z ryżem lub płatkami owsianymi)
- Gotowanie – bądź kreatywna w kuchni. Przyrządzaj proste potrawy, gotowe do schrupania w przelocie. W ten sposób nie będziesz myśleć o newsach.
- Oglądaj poradniki online prowadzone przez kucharzy takich jak Jamie Oliver, którzy pokazują przyjazne dzieciom przepisy na każdy budżet. Znajdź też podcasty kulinarne
- Zabawy z wodą - napełnij zlew/miskę wodą i pozwól dzieciom bawić się gąbkami lub innymi urozmaiconymi pod względem tekstury rzeczami
- Upiecz ciasto i podrzuć je pod drzwi sąsiadom

### WIĘZY SPOŁECZNE

- Zadzwoń do przyjaciółki
- Zorganizuj grupowe połączenie wideo z rodziną / przyjaciółmi z zagranicy. Niech dzieci też dołączą
- Wyślij list lub kartkę do przyjaciół
- Napisz emaila
- Apki mediów społecznościowych do przesyłu wideo (Marco Polo, Facebook, Whatsapp, Snapchat, TikTok)

- Uruchom łańcuszek korespondencyjny z sąsiadami; codziennie wrzucajcie sobie list do skrzynki
- Nagraj razem z dzieckiem własny filmik w stylu filmu dokumentalnego Krystyny Czubówny pt. "Dzień w dziczy"
- Regularnie spotykaj się z przyjaciółmi na Zoomie **Uważaj, by nie spędzać zbyt dużo czasu na mediach społecznościowych, szczególnie, jeśli jest tam dużo informacji bieżących, ponieważ może to wywoływać lęk i zaburzenia nastroju.**

### O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ

**Oceń, co jest najlepsze dla Ciebie. Nie rób wszystkiego, postępuj zgodnie ze wskazówkami:**

- Zamknięte pomieszczenia powodują frustrację u wszystkich. Jeśli potrzebujesz oddechu, nawet jeśli ma on polegać na wyjściu do drugiego pokoju, powiedz o tym pozostałym członkom rodziny.
- Pranie i sprzątanie, kiedy cały dzień siedzisz w domu, może być przytłaczające i nie mieć końca. Zaplanuj pranie/sprzątanie na później tak, aby teraz mieć czas na przyjemniejsze rzeczy.
- Ekrany/telewizja to cudowne źródło rozrywki, ale mogą mieć wpływ na Twoją zdolność zasypiania, a poza tym obniżają naszą energię. Kontroluj, jak dużo czasu spędzasz przed monitorem/telewizorem, szczególnie przed pójściem spać. Spróbuj wyłączać wszystkie urządzenia przynajmniej na godzinę przed pójściem do łóżka. Jeśli lubisz słuchać muzyki medytacyjnej lub audiobooków do snu, ustaw telefon, by wyłączał się po zakończeniu seansu/rozdziatu, abyś nie musiała specjalnie w tym celu patrzeć na ekran. Podobnie, jeśli karmisz piersią, spróbuj nie czytać zbyt wielu artykułów prasowych ani nie przewijać mediów społecznościowych w czasie nocnego karmienia, ponieważ będzie to miało negatywny wpływ na zasypianie, zarówno z powodu zawartości jak i patrzenia na ekran.

# fact sheet

## CO ROBIĆ W DOMU – PRZED I PO PORODZIE



SELF-CARE TIP CV-19 Activities\_25.3.2020

- Stwórzcie sobie możliwość wyjścia samemu na zewnątrz, np. żeby wyprowadzić psa.
- Dużo spaceruj, sama lub w towarzystwie, jak wolisz.
- Podziel swój dzień na segmenty, w każdym staraj się zrobić coś, co sprawia Ci przyjemność
- Zaczynaj pisać dziennik wdzięczności, gdzie będziesz zapisywać pozytywne zdarzenia ze swojego życia - pozwoli Ci to lepiej je dostrzegać
- Pomyśl o dobrych uczynkach, które możesz zrobić
- Spróbuj zamówić ulubioną kawę na wynos, pójźd przejechać się samochodem
- Ogranicz oglądanie seriali i filmów dotyczących pandemii; obejrzyj zamiast tego jakąś komedię
- Uważaj na język, którego używasz porozumiewając się z dziećmi i partnerem; staraj się np. nie mówić "pandemia", czy "wybuch", żeby nie nasilać napięcia i strachu
- Przypominaj sobie, że świat przeszedł już przez wiele wyzwań i obecne również kiedyś się skończy
- Znajdź czas na spotkania na Whatsappie czy Zoomie z ludźmi, którzy pozytywnie Cię motywują
- Bądź kreatywna, znajdź nowe sposoby na kontaktowanie się z przyjaciółmi z pracy, np. regularnie spotykajcie się na Zoomie
- Bądźcie dla siebie wyrozumiali i realistycznie oceniacie swoje wymagania w stosunku do siebie i innych
- Nie komplikuj sobie życia, skup się na najważniejszych sprawach, np. rodzinie, miłości, byciu razem, przyjaciołach, zwierzętach domowych, hobby lub po prostu życiu z dnia na dzień
- Bądź swoim dobrym duszkiem, a jeśli będziesz potrzebowała wsparcia, nie wahaj się o nie prosić
- Podtrzymuj automotywację
- Ograniczaj wysiłki do tego, co leży w twojej mocy
- Staraj się spożywać zrównoważoną dietę, unikaj alkoholu, kofeiny i słodczy

**Bądź miła dla siebie, swojego partnera i dzieci.  
Pamiętaj, że każdy dzień to nowy dzień – jeśli  
wczoraj nie było wesoło, to dziś może być lepiej.  
I pamiętaj, by żyć z dnia na dzień. \_**