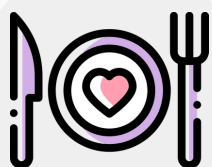


# 6 jautri veidi, kā pavadīt laiku ar draugiem tiešsaistē



**Organizējiet virtuālas vakariņas.**



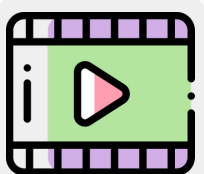
**Vingrojiet kopā.**



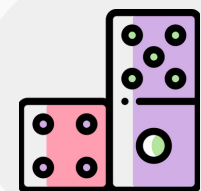
**Uzrīkojiet virtuālu tematisko ballīti.**



**Piesakieties tiešsaistes kursiem un apgūstiet jaunas prasmes.**



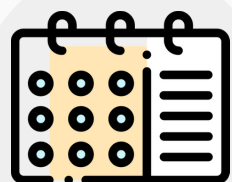
**Kino vakars.**



**Spēlējiet iemīlotāko galda spēli.**

**#Mentālāveselībasvarīga**

# 6 veidi, kā **uzturēt** **motivāciju** strādājot no mājām



Izveido skaidru grafiku. Ievēro darba laiku.



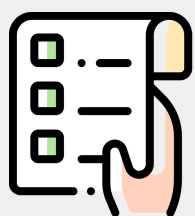
Kafijas vai pusdienu pārtraukumā satiecies ar kolēģiem tiešsaistē.



Nosaki skaidrus mērķus un izmērāmus rezultātus.



Ierobežo traucējošos faktorus: piemēram, izslēdz tālruņa paziņojumus.



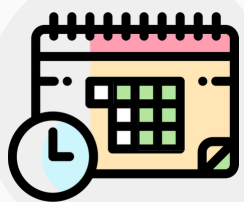
Nepagarini dienas darāmo darbu sarakstu līdz maksimumam.



Esi labs pret sevi. Parūpējies par savu labsajūtu.

**#Mentālāveselībasvarīga**

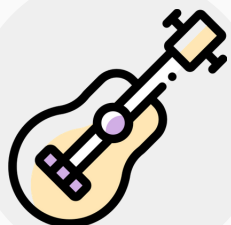
# 6 veidi, kā saglabāt veselīgu darba un privātās dzīves līdzsvaru COVID-19 laikā



**Nosaki darba grafiku un turies pie tā.**



**Ēd veselīgi, vingro un labi izgulies.**



**Atliec laiku savam iecienītākajam hobijam.**



**Darba dienas laikā dodies nelielās pauzēs: izstaipies vai pagatavo tēju.**



**Nepārskati darba e-pastus pēc darba laika beigām.**



**Ieplāno zvanus vai video tērzēšanu ar draugiem un ģimeni.**

**#Mentālāveselībairsvarīga**

# 6 aktivitātes, kas palīdzēs atpūsties, **esot mājās**



Esī radošs: zīmē,  
adi, uzraksti vēstuli  
vai pagatavo maltīti.



Meditē.



Klausies mūziku.



Piezvani tam  
cilvēkam, kurš tev  
liek smieties.



leej karstā vannā vai  
dušā.



Pieraksti savas  
sajūtas.

**#Mentālāveselībasvarīga**