Продуктивність під час карантину

"Залишатися вдома впродовж карантину нудно.....Карантин вніс зміни в наше життя, планування часу та зайнятість. Це може посилити тривогу та розгубленість....
Практичні поради 👇💚
✨Зробіть розпорядок дня для себе та своєї сім’ї.
✨Лягайте спати та прокидайтеся в один і той самий час.
✨Якщо ви навчаєтесь/працюєте дистанційно – дотримуйтеся режиму роботи та відпочинку, як це було раніше.
✨Готуйте здорову їжу.
✨Будьте фізично активними, обов'язково виходьте на прогулянки в безлюдних місцях, годину на день займайтеся вправами вдома.
✨ Слідкуйте за власною гігієною."

