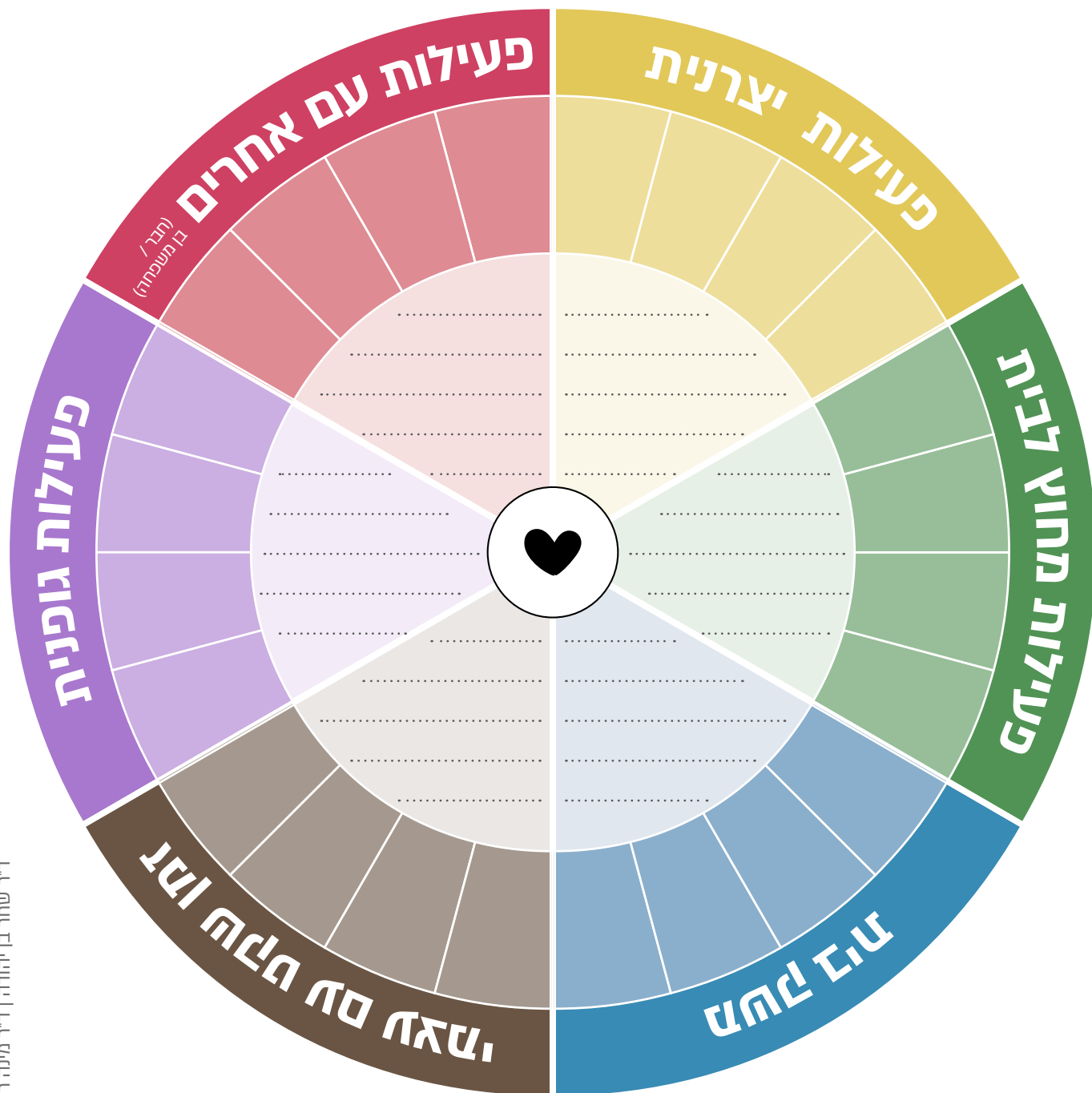


בימים אלו, כאשר שגרת היום שלנו מוכרת ואנו מוצאים עצמנו שעות ארוכות בבית, חשוב שנייצר לנו סדר יום שנתחבר אליו ושיהיה מאוזן ומגוון, כך שנסיים את היום בתחושה של סיפוק. **כתבו בכל אחד מסוגי הפעילויות דברים שאתם אוהבים ורוצים לעשות**

*שימו לב, הפעילויות המופיעות בגלגל הן להמחשה ותכלו להוסיף ככל העולה על דעתכם.



עכשיו כל מה שנשאר, הוא להרכיב את סדר היום שלכם, כך שיכיל את כל סוגי הפעילויות ויהיה מאוזן. בהצלחה

ד"ר שחר בן יהודה | ד"ר מינה רז | מרב סדובסק

סדר היום שלנו בנוי מרצף של פעילויות. לסוג הפעילות והכמות שלה, ביחס לפעילויות אחרות, יש השפעה עצומה על תחושת הרווחה האישית, ועל היכולת שלנו לתפקד לאורך השבוע. בדומה לחשיבותה של תזונה מגוונת הכוללת את כל אבות המזון, כך גם יש חשיבות לסוג וכמות הפעילויות שבהן אנחנו מעורבים לאורך היום. כאשר רוב הימים בשבוע שלנו מכילים פעילויות מגוונות ומשמעותיות עבורנו, **קוראים לזה איזון עיסוקי**.

