

MANTENER EL RITMO

Con el fin de sobrellevar este periodo en casa de la mejor manera y prepararnos para salir, es importante **crearse una rutina**.

Es muy importante llevar un **buen ritmo para sentirte bien y evitar así estar desvelado durante la noche**, lo que molestaría a los demás cohabitantes y vecinos.

من أجل العيش بشكل أفضل خلال هذه الفترة في المنزل والاستعداد بشكل أفضل للخروج، من المهم إنشاء روتين يومي.

من المهم جدًا أن يكون لديك رتم جيد للشعور بالرضا عن النفس وأيضًا لتجنب الاستيقاظ في الليل وإزعاج الآخرين في المنزل والجيران.

Proposición (puedes crearte tu propio planning)



-9h-10h Despertar + Desayunar

-10-13h Actividades (lectura, ejercicio físico, cantar, bailar, estudiar español, hacer la colada con ropas y sábanas, jugar a juegos de mesa con compañeros de piso, ordenar la habitación)

-13h-14h Cocinar

-14h-17h Comida + Siesta, ¡no muy larga! ;)

-17h-20h Actividades (limpiar la casa, llamar a los amigos, ver una película).

-20h-22h Cocinar+ Cenar

- Hasta medianoche: leer, estudiar, escribir... y DORMIR



اقترح (يمكنك إنشاء جدولك الزمني الخاص)

- من 9:00 حتى 10:00: الاستيقاظ + الإفطار

- من 10:00 إلى 13:00: أنشطة (القراءة ، التمارين البدنية ، الغناء ، الرقص ، دراسة اللغة الإسبانية ، غسل الملابس أو الشراشف ، لعب ألعاب الطاولة مع زملائك في البيت ، ترتيب غرفتك)

- من 13:00 إلى 14:00 : الطبخ

- من 14:00 إلى 17:00 : تناول الغداء + قيلولة قصيرة!!

- من 17:00 إلى 20:00 : القيام بأنشطة (تنظيف المنزل ، الاتصال بالأصدقاء ، مشاهدة فيلم...).

- من 20:00 إلى 22:00 : الطبخ + تناول العشاء

- حتى منتصف الليل: القراءة، الدراسة ، الكتابة ... والنوم