



# БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

Совершайте прогулку или бег трусцой со своим спутником один раз в день. Наденьте рабочие перчатки при ходьбе/беге, возьмите мешок для мусора и подберите из под растаявшего снега мусор.

## Больше мыслей для команд...

- Пришло время обновить встречи и собрания в Zoom / Teams / Slack! Освободите пространство вокруг своего компьютера. Встаньте. Говоря, отойдите от компьютера и двигайтесь. Жестикулируйте всем телом!
- Поработайте граблями! Если у Вас нет сада – предложите свою помощь другу.
- Измените свое положение во время работы: для этого поднимите стул на стол, чтобы Вы могли поместить на него компьютер или бумагу и ручку, а затем работайте стоя. На самом деле, хорошо, если бы Вы нашли хотя бы 2 часа, чтобы стоять каждый рабочий или учебный день.
- Вертитесь на месте!
- Вместо перекуса сделайте перерыв, чтобы подвигаться - обойдите 2 раза вокруг своего дома или квартала, или найдите способы подняться по лестнице.
- Танцуйте! Готовя завтрак, вынимая белье из машинки, обуваясь...
- Учитесь жонглировать, прыгать на скакалке, вертеть мяч на одном пальце.
- Соедините культуру с движением! На этой неделе возьмите карту своего родного города и найдите все достопримечательности, чтобы спланировать прогулку. Посмотрите на свой родной город взглядом любопытного туриста. Если у Вас еще нет достопримечательностей, можете создать их самостоятельно?

