

GESTIÓ POSITIVA DEL CONFINAMENT PER A JOVES

RUTINES SALUDABLES

Fes un horari amb les activitats del dia.
Fes molt d'esport, a Internet existeixen molts recursos d'entrenament esportiu.
Dorm a la nit unes 8 hores.
La teva higiene és essencial aquests dies.



XARXES SOCIALS



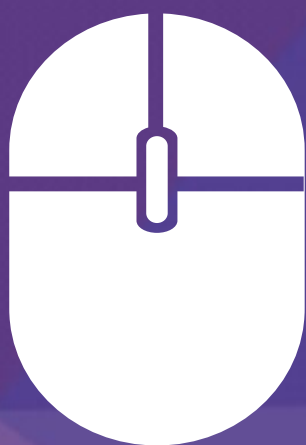
Mantingues el contacte amb les teves amistats per missatge, vídeo-trucada o altres canals.
Tingues cura de la teva intimitat i ciberseguretat.
Evita la sobreinformació dels mitjans de comunicació.

ALIMENTACIÓ VARIADA

Fes una bona alimentació, el teu cos necessita nutrients.
Aprofita per posar en pràctica alguna recepta.



RECERCA DE FEINA



Actualitza el teu CV, aprofita per complementar la teva formació amb cursos gratuïts online.
Visita plataformes de recerca de feina, revisa el teu perfil i registra-t a altres noves.
Mantingues el contacte amb l'equip d'Inserció Laboral.

OCI I TEMPS DE LLEURE

Comparteix temps amb les persones amb les quals convius.
Escolta música, molts grups fan concerts gratuïts a les xarxes socials.
Llegeix llibres, articles i/o revistes.

