

Только кажется, что сидеть дома — скучно.

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели, в этой статье я постараюсь предложить вам чем можно заняться дома в режиме самоизоляции. Конечно сначала хотелось бы переделать все дела, до которых не доходили руки, но вот дела переделаны или ими уже не хочется заниматься, тогда:

1. Потанцевать. Под любимую музыку, конечно!



2. Посмотреть любимые фильмы, не отвлекаясь вдумчиво (у каждого они свои, кто-то любит боевики, кто-то мелодрамы, кто-то детективы, кто-то комедии), например, все серии «Игры престолов» одним махом. Если хватит выходных, конечно. Можно заказать пиццу.



3. Сделать много селфи, выбрать лучшие и обновить аватарки в мессенджерах и соцсетях.

4. Перемерить всю актуальную одежду, скомпоновав несколько стильных образов.

5. Передвинуть мебель, чтобы освежить интерьер. Любые изменения окружающего пространства идут на пользу клеткам головного мозга, улучшают память и настроение.

6. Сделать планку.



7. Открыть для себя новую музыку. Искать её можно аж 40 разными способами. Попробуйте, и вы поймёте, сколько отличных композиций ещё не слышали!

8. Рифмовать всё, что видите вокруг, пусть даже это будет «котик — ротик». Возможно, у вас выйдет стихотворение! А ещё это прекрасная тренировка для мозга.

9. Составить и красиво оформить кроссворд.

10. Изучить сайт, который вам нравится, и почерпнуть оттуда идеи.



11. Завести собственный блог или канал в Telegram.

12. Заблудиться в Pinterest. С чем скомпоновать вашу новую юбку-карандаш, как провести первый день рождения ребёнка — вас ждут миллионы идей на любой вкус также собрать свою частную страницу в Pinterest, сохранив на ней заинтересовавшие вас идеи.

13. Принять ванну с пеной, добавив в неё пару капель любимого ароматического масла. Устройте себе маленький SPA –салон на дому (маски для лица волов, рук, сделайте обертывания из меда (если нет аллергии, шоколада и т.д)), продумайте дизайн маникюра.

14. Приготовить и неторопливо, смакуя каждый глоток, выпить какао или идеальный горячий шоколад.
15. Сделать себе массаж.
16. Начать читать какую-нибудь книгу о путешествиях, космосе или волшебстве, или просто любимую книгу, которую никак не удавалось почитать (не было времени сейчас оно есть)
17. Если йога вам по душе попробуйте попрактиковаться в ней. Всё, что нужно для этого, — немного места на полу и коврик (хотя сойдёт и ковёр).
18. Научиться медитировать (очень хорошая практика по снятию напряжения, стресса, переориентировке мировоззрения, но о медитации я буду писать в следующих публикациях).
19. Сесть перед окном с чашечкой кофе и наблюдать за происходящим за окном, птицами, листьями и облаками. Чувствовать себя счастливым.
20. Разобраться с инструкцией к бытовым приборам и выяснить наконец, как приготовить двойной латте в новой крутой кофеварке.
21. Приготовить что-то интересное по рецепту какого-нибудь кулинарного гуру. Или освоить экспресс-блюда, на которые требуется не более 5 минут. Или сварить наконец-то лучший борщ в вашей жизни. Или приготовить что-то вкусное для себя (например, зефир с клубничным джемом и взбитыми сливками очень вкусно к кофе).
22. Почистить компьютер и смартфон от ненужных приложений.
23. Выбрать интересный онлайн-курс и прослушать его.
24. Обновить программное обеспечение на ноутбуке и гаджетах. Убедиться, установлены ли последние версии ОС и антивирусов.
25. Сфотографировать ненужные вещи и выложить их на Avito.
26. Перебрать шкаф и сложить в сумку вещи, которые затем вы сможете передать нуждающимся.
27. Разобрать домашнюю аптечку, оставив в ней только нужное и непросроченное.
28. Сделать своими руками уникальное украшение интерьера. Идей и инструкций — множество.
29. Начать вести личный дневник.
30. Составить список целей на ближайший месяц, полгода, год.

31. Обновить и расширить своё резюме, используя лайфхаки, которые могут удвоить вашу заработную плату (для выпускников очень актуально).
32. Исследовать «Википедию». Провалиться на некоторое время в «кроличью нору»: переходить по ссылкам внутри заинтересовавшей вас статьи, расширяя свои знания вопроса всё больше и больше.
33. Разбить мини-огород на подоконнике: через пару недель у вас будет собственная экологически чистая зелень.
34. Приготовить меню на несколько недель вперед.
35. Сделать уборку. Например, по японским принципам кайдзен.
36. Довести до блеска санузел.
37. Вымыть окна.
38. Научиться завязывать галстук или шарф десятком стильных способов (пригодиться может всем).
39. Составить (и записать, чтобы не забыть!) список подарков, которые обрадуют ваших близких (перед праздниками всегда не хватает времени, сил, идей).



40. Поиграть с родными в настольные игры.
41. Посоревноваться: кто сложит самый далеколетающий бумажный самолётик? Использовать для авиастроительства можно что угодно: от офисной бумаги до старых журналов и газет.
42. Пovyдувать мыльные пузыри.
43. Сделать питомцу новую лежанку, игрушку или когтеточку.
44. Устроить с детьми (братьями и сестрами) шоу с переодеваниями (заодно переберёте шкаф в детской). Сегодня все одеваются в пиратов, завтра приведения, потом в персонажей из мультфильма «Маша и Медведь» и т.д.



45. Всем вместе или одному спеть в караоке, очень поднимает настроение. Если есть жива музыка (пианино, гитара, саксофон, великолепно, исполняйте песни под аккомпанемент).

Распечатайте этот список, разрежьте его на узкие полоски с одним пунктом на каждой и сложите в коробку или банку. Когда вы заскучаете дома, просто вытащите наугад любую заметку — и действуйте по плану.



Мои советы предназначены для разновозрастной категории лиц, с разными интересами и заботами. Поэтому выбирайте то, что вам по душе и вперед, не поддавайтесь грусти, как сказал очень мудрый человек, даже написал это на своем кольце; «И это пройдет» - будем ждать позитивных новостей. Здоровья вам всем, берегите себя!

С уважением педагог- психолог ГПОУ КОХК Грязнова О.А.