

## Рекомендации «Чем заняться дома в период самоизоляции»

В связи с пандемией коронавируса всё чаще обсуждают, как пережить карантин и самоизоляцию. Эксперты советуют жителям городов поменьше проводить время в людных местах и по возможности оставаться у себя. Собственно, в связи с этим встаёт вопрос: чем заняться в домашнем заточении, чтобы не терять время зря и не падать духом?

Хотим подсказать несколько идей полезных и весёлых занятий.

### *Помойте окна*

Уборка и реорганизация вещей — самое полезное и очевидное занятие для домашнего заточения. Но даже в самых чистых и организованных домах окна часто остаются пыльными и заляпанными (хотя бы потому, что большую часть года в России их невозможно почистить, избежав обморожения). Чем не повод провести пару часов за чисткой стёкол, чтобы потом наблюдать мир без искажений. Также можно дополнить это занятие стиркой штор, которые тоже успешно накапливают пыль и грязь с улицы.

### *Займитесь гардеробом*

Ещё одно полезное и не требующее вложений занятие, за которым можно провести долгие часы, — разбор гардероба. Если вы давно не перетряхивали свою одежду, разложите всё на тематические кучи. Например, «оставить», «на своп», «продать», «отдать на благотворительность». Возможно, пришло время наконец-то пришить недостающие пуговицы и сделать прочий мелкий ремонт, с которым вы справитесь самостоятельно. Ещё один приятный способ провести время с одеждой — поиграть в стилиста



и попробовать составить интересные комплекты с тем, что уже давно грустит на полке (или, наоборот, с любимыми вещами, которые вы носите каждый день). Для закрепления эффекта фотографируйте то, что получилось, и сохраните в отдельную папку на телефоне — так выбор наряда утром займёт считанные минуты.

### *Попробуйте весёлую онлайн-тренировку*

Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией — и хотя нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, можно всё же попробовать не лежать и не сидеть. Поставьте на телефон одно из приложений для домашних тренировок, попробуйте делать каждый день разные упражнения с youtube или посоревнуйтесь с друзьями онлайн, кто дольше простоит в планке или больше раз отождётся. Разумеется, не воспринимая соревнования слишком серьёзно: ваша задача не травмироваться, а просто подвигаться.



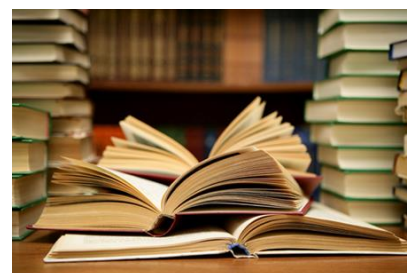
### *Устройте сеанс видеосвязи*

Возможность поговорить по скайпу, WhatsApp, Viber с дорогим сердцу человеком, который находится далеко, — одно из величайших достижений человечества. Правда, в обычной жизни мы пользуемся им не так уж часто, потому что куда-то бежим или предпочитаем переписку. Раз уж вы сидите дома, устройте видеосвидание с бабушкой, другом из другой страны или даже подружкой, которая живёт в соседнем доме.



*Прочитайте книги и статьи, которые откладывали на потом*

Наверняка у вас есть бумажные книги, которые вы купили, но не прочитали, — предлагаем не покупать новый модный роман, а заняться тем, что уже у вас есть.



### *Отоснитесь*

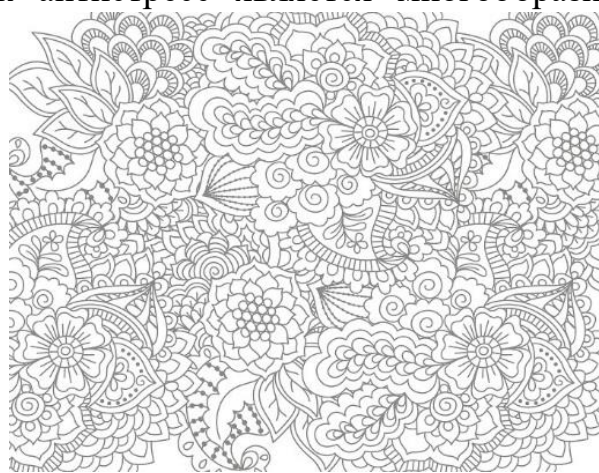
Даже если вы работаете прежнее количество часов, теперь не нужно тратить время на дорогу — и, чего уж там, на выбор одежды и укладку по утрам. Воспользуйтесь карантином, чтобы попозже вставать и пораньше ложиться — это не единственный способ справиться с вечерней скукой, но точно один из самых полезных. Прикорнуть на часок днём —



тоже вариант; за две недели неплохо отдохнёте.

### Раскраска «Антистресс»

Этот вид раскраски представляет собой сложные, циклические узоры. Вы можете скачать картинки в хорошем качестве или распечатать на листе А4. Отличительной чертой раскрасок антистресс является многообразие форм и элементов, данные картинки подойдут для детей постарше или для взрослых как Арт-терапия. Животные, цветы, люди, города, мандалы, причудливые узоры выберите картинки для раскрашивания на свой вкус.



Раскраска положительно влияет на психику: уходит тревога, неуверенность, грусть, появляется новый взгляд на себя, приходят идеи, наступает состояние покоя и удовлетворения. Внутренние переживания проявляются в выборе цвета, симметрии, силе нажатия на карандаш. Вы можете двигаться от краев внутрь или начать раскрашивать из центра, идти по часовой стрелке или против, произвольно заполнять цветом в нескольких местах. Можно использовать карандаши, фломастеры, ручки или сочетать все подряд.

### Завести календарь хороших привычек

Отговорка, что у вас нет времени на новую хорошую привычку, больше не работает. Если вы уже задаетесь вопросом «Что делать дома?», вспомните, что вы давно хотели начать, но никак не начинали? Йога по утрам, чтение книг, контрастный душ, правильное питание, обучение языку... Сейчас есть возможность выработать хотя бы одну новую хорошую привычку.

У этой идеи три главных правила:

1 - Назначьте день и время, когда вы начнете, и поставьте себе напоминание в телефоне. Начать можно и сразу.

2 - Заведите электронный календарь, распечатайте шаблон или используйте приложение, чтобы отслеживать прогресс.

3 - Не пропускайте ни дня в течение 66 дней. Это то время, за которое в среднем формируется привычка по версии английских ученых. А не 21 день, как любят уверять маркетологи.



*Посетить виртуальный музей*  
Ван Гог, да Винчи, Рафаэль,  
Рембрандт... Картины этих и других  
знаменитых художников без  
очереди и даже без билетов —  
звучит заманчиво. Вот несколько  
вариантов, где их посмотреть:

1 - пятичасовое путешествие по  
Эрмитажу на YouTube, которое  
снято на iPhone;

2 - коллекция видео на  
официальном сайте Лувра.



*Спасибо за внимание!*