

Каранти и

Чем же
можно
заняться?

- Самоизоляция — вынужденная мера, но это не значит, что можно только лежать на диване. Дома есть так много интересных занятий! Советуем вам, что можно сделать на карантине.

Если вы не знаете, чем заняться во время карантина, не отчаивайтесь. Я приготовила для вас несколько идей чем же можно заняться.

- **1. Приготовьте необычное блюдо**
- Если в рабочую неделю вы не могли найти время и силы на готовку, то сейчас это можно исправить. Добавьте в уже привычные вам блюда что-то оригинальное, например, необычный ингредиент. Действуйте осторожно, чтобы не испортить обед!

2. Посмотрите фильм!

- Многие онлайн-кинотеатры предоставили бесплатный доступ к библиотекам в период карантина. Например, сервис more.tv дает промокод на месяц бесплатной подписки. Наверняка у вас есть списки фильмов, которые вы давно хотели посмотреть. Самое время сделать это! А если у вас нет такого списка — составьте его и смотрите по фильму каждый вечер. Кстати, если у вас дома есть проектор, вы можете превратить комнату в домашний кинотеатр.

3. Пообщайтесь с друзьями

Но только
онлайн

- Благодаря развитию социальных сетей и мессенджеров вы можете всегда оставаться на связи и обсуждать с друзьями все новости. Даже традиционная встреча друзей в пятницу вечером возможна по видеосвязи. Включайте камеру на своем гаджете и зовите друзей в беседу! А если хочется познакомиться с новыми людьми, воспользуйтесь функцией онлайн-чатов и онлайн-баров. Один из таких создан в Петербурге. И еще совет для тех, кто очень любит общаться. Если вам стало скучно, можно поиграть с друзьями в онлайн-игры, например, в морской бой.

4. Освойте новую профессию

- Из-за карантина многие онлайн-школы и университеты открыли бесплатный доступ к курсам. Вы можете заняться самообразованием и прослушать лекции о науке, искусстве, подтянуть иностранные языки и даже освоить азы программирования. А если вы хотите просто попробовать себя в другой роли, лучшим решением станут игры-симуляторы: можно возглавить отель, завоевать неизведанные территории, отправиться на разведку, стать детективом и многое другое.

5. Займитесь спортом

- Самоизоляция — не повод жить без спорта. Благодаря домашним тренировкам вы сможете поддержать форму и получить физические нагрузки. Начните с простой зарядки, которую делали на уроках физической культуры. Дальше — больше: попробуйте поискать каналы на YouTube с домашними тренировками. Отличным помощником станут специальные приложения на iOS и Android, доступные в магазинах. И не забывайте разминаться, если вы в период карантина работаете из дома. Поставьте себе будильник, к примеру, раз в час, вставайте из-за стола, двигайтесь по квартире или делайте легкую зарядку.

**Спасибо за
внимание!!**