

Памятка #сидим дома# Как себя занять

Освой новые навыки

Подумай, чем тебе всегда хотелось заняться. Может, научиться рисовать? Или освоить новый язык программирования? Найди обучающие видео и исполни давнюю мечту! Возможно, время #сидим дома# не хватит, чтобы стать профессионалом в этой сфере, но ты начнешь путь к любимому делу.

Мастер Сергеич 1,58 млн подписчиков

<https://www.youtube.com/channel/UCTsJtoNaZBYQhbIxS0-XEkQ/about>

Описание. Поделки своими руками, рукоделие, мастер-классы, самоделки. которые вы легко сможете повторить дома. Поделки из разных материалов: из картона, из бросового материала, из пластиковых бутылок, из гипса и пенопласта, из газетных трубочек, из бумаги и горячего клея и многое другое.

27 поделок, которые займут меньше 5 минут

<https://www.youtube.com/watch?v=IUbUs5qZ7sc>

Красота из мусорного ведра! Идеи декора

<https://www.youtube.com/watch?v=3cmjhOUM2HY>

<https://www.youtube.com/watch?v=AUil-yD3Evk>

Обустрой свое место

Дома ты теперь проводишь 100% времени, позаботься о своем комфорте. Сделай перестановку, распечатай и повесь на стену вдохновляющие цитаты. Составь список желаний или красивый коллаж из любимых фото.

Ставь новые цели

Одинаковые дни можно разнообразить, если ставить перед собой необычные цели. Сегодня – писать и рисовать только левой рукой (если ты левша, то правой) или сразу обеими, завтра – говорить только на английском, послезавтра – прочитать рекордное количество страниц.

Двигайся

За компьютером день пролетает незаметно – только сел, а уже вечер. Возьми время под контроль! Поставь таймер и каждые 30-40 минут делай небольшую разминку: присядай и наклоняйся. Глазам обязательно «зарядка», нагрузка на них сейчас сверх всех норм. Старайся давать им отдых, смотреть вдаль, чаще моргать. Физические нагрузки поднимают настроение.

Составитель Куцоконь Н.И., социальный педагог ЦПМСС Красносельского района

По материалам интернета