Jak se doma nenudit a trávit čas smysluplně

*Patříte mezi ty, kteří se doma nudí a už nevědí co májí dělat?*

*Můžete dělat spoustu věcí, na které jste dříve neměli čas ani pomyšlení.*

*Teď uvidíte, jak jde využít každou volnou chvilku a dělat konečně něco užitečného.*

*Jsou to jen nápady, zkuste se inspirovat v tomto seznamu:*

* *Ukliďte si šatník.*
* *Udělejte jarní úklid domácnosti.*
* *Upečte něco dobrého.*
* *Naučte se šít, tvořit výzdoby, plést, vyšívat, háčkovat.*
* *Jezte zdravě a vyzkoušejte nejrůznější zdravé recepty.*

**

* *Dívejte se na seriály a filmy.*
* *Čtěte knihy.*
* *Začněte cvičit – dělejte jógu, skákaní přes gumu nebo posilujte tělo.*
* *Tančete.*
* *Udělejte si domácí masku na obličej a vlasy.*
* *Dejte si horkou vanu, udělejte si manikúru a pořádně si vyčistěte pleť.*

**

* *Věnujte se své rodině a partnerovi, povídejte si a užívejte si společný čas.*
* *Zahrajte si nějakou společenskou hru, puzzle.*
* *Volejte si přes webovou kamerou s kamarádkami.*
* *Pouštějte si dokumenty a vzdělávejte se.*
* *Hrajte videohry.*

**

* *Učte se online a pracujte ze svého počítače.*
* *Učte se podle online kurzů.*
* *Prohlížejte si staré fotky.*
* *Protřiďte si fotky.*
* *Sestříhejte si video z dovolené.*
* *Upravujte fotky v různých programech.*
* *Učte se nějaký cizí jazyk.*
* *Využijte slevy a nakupujte na e-shopech.*

**

* *Malujte si obrázky, mandalu.*
* *Pište si deníček.*
* *Čtete si motivační citáty.*

*.*

* *Nezapomeňte, posílat fotky vychovatelce, co hezkého jste vyrobily, abychom*

*mohly to dát na nástěnku (velikonoční vajíčka, pletení, vaření, cokoliv...).*

 *Zdraví vaše vychovatelky Jana a Blanka*