Moji milí čtenáři,

doufám že se všichni máte dobře a že jste zdraví 😊. Protože vím, že někteří z vás už neví co doma dělat tak jsem si tentokrát připravila top 10 věcí co dělat v karanténě. Chápu, některé věci asi uslyšíte už po několikáté, ale třeba tu bude i něco nového , co vás zaujme nebo nějak inspiruje.

Tak jdeme na to….

1.Odpočívejete – já vím tohle slyšíte asi dost často, ale zamyslete se. Kolik času máte přes normální týden kdy se musíte učit na testy nebo chystat věci do práce. Někteří lidi samozřejmě normálně pracují nebo pracují z domu, ale vy co máte čas tak neváhejte a jděte koukat na seriál a odpočinout si.

2.udělejte něco bláznivého – není lepší čas udělat něco, o čem už dlouho přemýšlíte, ale bojíte se, že to dopadne špatně. Třeba si ostříhejte nebo nabarvěte vlasy, nebo zkuste trvalou a nebo udělejte si gelové nehty… ted‘ je ideální čas, protože když by se vám to nepovedlo tak vás ještě dlouho nikdo neuvidí, tak bud‘te v klidu 😊.

3.sportujte – protahujte se, posilujte, chod‘te běhat, nebo jděte na kolo a nebo aspon‘ ve se psem, vše se počítá.

4.spln‘te si svůj sen – máte třeba nějakou představu jak by měl vypadat váš pokoj, vaše ložnice, tak kdy jindy si splnit své představy než ted‘. Prostě vstan‘te a uspořádejte si nábytek a všechno ostatní jak jste si to už dlouho představovali.

5.zdokonalujte se ve věcech co vás baví – rádi malujete.. tak malujte!!! Rádi píšete… no tak pište 😊. Ted‘ máte jedinečnou možnost dělat něco co vás baví a na co nemáte normálně čas. Tak toho využijte.

6.travte čas s rodinou – né všichni na sebe mají přes klasický týden čas, tak určitě využijte toho že ho ted‘ někteří máte a pokuste se ho trávit s vašimi blízkými ( např. hrajte hry, povídejte si a nebo se spolu třeba jen koukejte na nějaké rodinné komedie ).

7.vyzkoušejte něco, co jste nikdy nedělali – zkuste třeba uvařit nebo upéct něco speciálního, nebo zkuste nějaké tutoriály které vás naučí spoustu nových věcí a nebo si prostě zkuste ušít roušku ( není to totiž vůbec jednoduchý, takže si myslím že to pro někoho bude i výzva ).

8.věnujte se domácímu mazlíčkovi – pokud máte nějaké domácí zvířátko, tak se ho třeba pokuste nějak vycvičit, nebo ho naučit něco nového a nebo si s ním jen hrajte, věřte mi že to ocení.

9.zkuste nějakou výzvu – karanténa je ideální doba, ve které si člověk může dát nějaké předsevzetí a nebo se zapojit do nějaké výzvy. Já si třeba rozhodla, že po celou dobu co bude karanténa a co nebudu chodit do školy, tak budu každý den cvičit, a už je to přes měsíc a stále se držím. Nemusíte nutně cvičit.. můžete si dát výzvu že si uklidíte pokoj, nebo že vydržíte nějaký čas bez telefonu a budete si radši číst a nebo jen zkuste týden nejíst čokoládu. To už je na vás.

10.no a když už fakt nevíte co dělat… tak udělejte radost vašim učitelům a pošlete jim ty úkoly, který jste měli odevzdat už minulý týden😊.

No a to bude vše. Já doufám že vás některé věci zaujali a že se třeba také zapojíte do nějaké výzvy. Bud‘te opatrní, noste roušky a já se zas budu těšit příště. Tak AHOJKY😊.

Autor: Anežka Heinzová