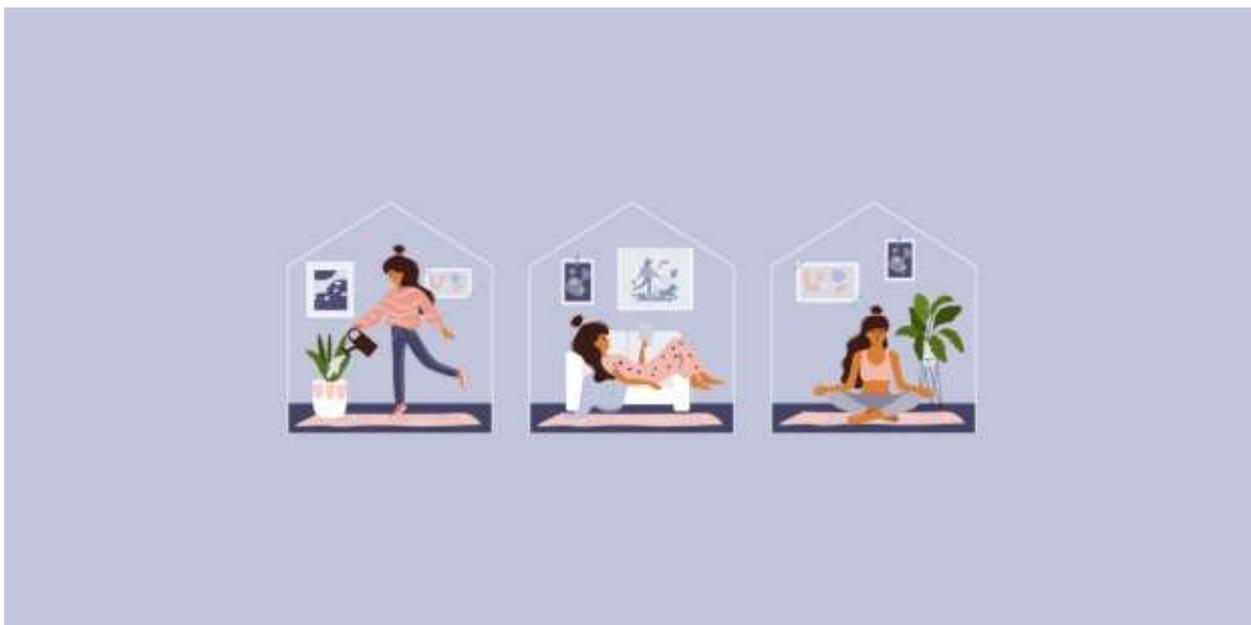


# Домашние выходные: как отдохнуть и настроиться на дальнейшую учёбу

Рассказываем, как разнообразить отдых, когда ежедневно приходится сидеть перед учебниками и у экрана компьютера.

Мы собрали идеи для домашнего отдыха, которые помогут провести время с пользой и получить заряд положительных эмоций.



## Живое общение

Вспомните, когда последний раз вы просто так разговаривали с родителями, с бабушками и дедушками? Если задумались, пора исправлять ситуацию. Позвоните родственникам, узнайте как у них дела. Внимание очень важно, особенно пожилым людям.

Попробуйте собрать вместе всех членов семьи, с которыми живёте вместе. Придумайте общее дело. Например, приготовьте что-то особенное. Пусть это будет неторопливое действие, наполненное радостью и уютом. После семейного обеда или ужина устройте вечер настольных игр. Такое времяпровождение отвлечёт всех от гаджетов и поможет наладить взаимоотношения.

## Онлайн-просвещение

Отложите учебники и уделите несколько часов посещению онлайн-мероприятий. Вариантов множество: большинство интернет-ресурсов открыли [бесплатный доступ](#) к фильмам, музыке, концертам и спектаклям, а музеи открыли виртуальные экспозиции.

Чтобы не скучать, пригласите друзей составить вам компанию. Отправляйтесь на виртуальный спектакль или киносеанс вместе, соединившись по скайпу. Или посетите виртуальную выставку, собравшись классом в конференц-колле. Не нужно тратить время на дорогу, нет очередей, можно разговаривать и обсуждать увиденное в режиме реального времени.

## **Спорт и прогулки**

Накопленный негатив и напряжение прекрасно снимают физические нагрузки. Устройте себе активный день фитнеса, возьмите урок танцев или йоги. Для этого не обязательно отправляться в спортзал, тренировку можно провести дома, а подходящую программу упражнений найти в интернете.

Заниматься спортом можно не только в квартире — пробежка на свежем воздухе зарядит вас энергией. Для разнообразия и физического здоровья полезно кататься на велосипеде, роликах или скейте.

Если нет желания заниматься спортом — отправьтесь на прогулку в соседний парк, послушайте любимую музыку или аудиокнигу.

## **Хобби**

Занятие, доставляющее удовольствие — это лучший отдых. Найдите дело, которое вам нравится.

Например:

- Рисование. Даже если вы не умеете этого делать, попробуйте наборы для рисования по номерам. Из них получаются настоящие шедевры даже у тех, кто держит кисть в руках впервые. Борьба со стрессом помогут мандалы — сложные узоры с мелкими деталями.
- Музыка. Можно играть на музыкальных инструментах, сочинять музыку.
- Рукоделие. Скрапбукинг, вышивка, алмазная мозаика, оригами, вязание, создание кукол, лепка, мыловарение.
- Фотография. Красивые фотографии можно делать даже на смартфон, а поиск сюжетов — это творческий и интересный процесс, даже если вы ищете их в квартире □

## **Генеральная уборка и перестановка**

Уборка поможет вам переключиться и отдохнуть от рутины. Что стоит сделать:

- Избавьтесь от вещей, которыми не пользуетесь.

- Наведите порядок на рабочем столе.
- Удалите ненужные программы на компьютере и смартфоне.
- Сделайте генеральную уборку.
- Поменяйте окружающую обстановку — переставьте мебель, повесьте другие шторы.

Беспорядок мешает расслабиться и по-настоящему отдохнуть. Вы почувствуете свободу, как только уберёте всё лишнее.

### **Самообразование в другом формате**

Переключите своё внимание со школьных дисциплин на то, что интересно именно вам. Чтобы поберечь глаза из-за чрезмерного сидения за компьютером, попробуйте подкасты или аудиокниги. Такой формат позволит совмещать самообразование с другими делами, например, с уборкой или прогулкой.

### **От чего отказаться**

Если хотите по-настоящему отдохнуть и не чувствовать в понедельник себя таким же выжатым, как в пятницу, постарайтесь выполнять рекомендации ниже.

**Сведите к минимуму контакты с компьютером и смартфоном в вечерние часы.** [Многочисленные исследования](#) подтверждают необходимость отказа от любых гаджетов за 2 часа до сна. Синий свет, который излучает экран, раздражает нервную систему, из-за чего нарушается производство мелатонина — гормона сна. Наш мозг воспринимает это свечение, как слабый дневной свет и решает, что спать сейчас не время.

**Не перегружайте себя учёбой.** Используйте выходные для того, чтобы переключиться и восстановить силы, а не для того, чтобы устать ещё больше. Если вам сложно расслабиться, попробуйте заранее составить список дел, которыми в первую очередь нужно заняться в понедельник. Так вы будете чувствовать себя готовыми к рутине после окончания отдыха.

### **Что запомнить**

1. Запланируйте активный отдых и дела, которые доставляют удовольствие.
2. Попробуйте собрать всех домочадцев и провести время вместе.
3. Для разнообразия ищите новые форматы: вместо чатов в мессенджерах пробуйте видеозвонки или групповые конференции, вместо книг и экрана смартфона — подкасты и аудиокниги.

[https://media.foxford.ru/vihi/?utm\\_source=email&utm\\_medium=newsletter&utm\\_campaign=media&utm\\_content=1807736](https://media.foxford.ru/vihi/?utm_source=email&utm_medium=newsletter&utm_campaign=media&utm_content=1807736)