

## JAK SKUTECZNIE ZWALCZYĆ NUDE?

1. Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania.
2. Odrób zadane lekcje!!! 😊
3. Idź spać. Jeżeli jesteś bardzo znudzony i nie chce ci się nic robić, to być może po prostu przyda ci się mała drzemka.
4. Ugotuj coś lub upiecz. Na przykład coś, co bardzo lubisz, ale dawno tego nie jadłeś. W ten sposób połączysz przyjemne z pożytecznym, bo podczas gotowania czas mija bardzo szybko, a w efekcie będziesz mieć coś (mniej lub bardziej) dobrego do zjedzenia. Przepisów możesz szukać w Internecie lub książkach kucharskich.
5. Obejrzyj film lub serial.
6. Posprzątaj w swoim pokoju. Być może okaże się, że nie jesteś wcale aż tak bardzo znudzony, tylko przytłoczony bałaganem jaki u ciebie panuje :-P

7. Zrób porządek w szafie i pozbądź się rzeczy, które już na ciebie nie pasują, wyszły z mody lub nie nosisz ich już od dłuższego czasu.

8. Posprzątaj w miejscach, w których sprzątasz bardzo rzadko, na przykład na strychu, w garażu lub w piwnicy. Możesz także wyczyścić kaloryfery, zetrzeć kurze z lamp, umyć lodówkę lub wyprać firanki.

9. Zmień coś w wyglądzie swojego pokoju lub innego pomieszczenia w domu. To nie muszą być od razu jakieś wielkie zmiany. Czasem wystarczy przemalować jedną ścianę na inny kolor, powiesić obrazek lub inną dekorację albo przestawić kilka mebli.

10. Napraw coś w domu. Być może kran w twojej łazience cieknie lub któreś drzwi skrzypią od dłuższego czasu.

11. Zajmij się swoim zwierzęciem. Weź psa na spacer, wykąp go lub pobaw się z kotem. A może przydałoby się zmienić wodę w akwarium?

#ZOSTAŃWDOMU #2020

# KWARAN TANNA = NUDA?

Baw się, ucz, inspiruj, gotuj, dbaj o formę! Mam dla Ciebie mnóstwo pomysłów, jak wspaniale i twórczo spędzić czas z najbliższymi w domu.

Nie ryzykuj niepotrzebnie zarażeniem się koronawirusem i dalszym rozprzestrzenianiem epidemii – w domu też można spędzać czas ciekawie!

**13.** Ćwicz! Możesz pogimnastykować się w domu, czy wziąć udział w profesjonalnych treningu dostępnych za darmo na platformach fitness (w ramach akcji #zostań w domu). W czasie wykonywania ćwiczeń fizycznych wydzielają się endorfiny, odpowiedzialne za poprawę samopoczucia, więc pewne jest, że po takiej aktywności poczujesz się lepiej.

**14.** Wykonaj jakiś projekt DIY. Opcji jest mnóstwo, a inspiracji możesz szukać na blogach DIY.

**16.** Przeczytaj książkę. Jeżeli nie lubisz czytać książek, może zacieka cię jakieś czasopismo.

**17.** Naucz się czegoś nowego, czego zawsze chciałeś się nauczyć.

**18.** Posurfuj w Internecie. Ten podpunkt jest trochę ryzykowny, bo Internet to straszny pożeracz czasu i po kilku godzinach może okazać się, że zmarnowałeś mnóstwo czasu i jesteś jeszcze bardziej znudzony niż zanim włączyłeś komputer – wszystko z głową!

**19.** Porozmawiaj z kimś przez telefon lub na Skypie.

**20.** Zaczynj zbierać wspomnienia - pisać blog lub prowadzić pamiętnik.

**21.** Narysuj coś lub namaluj.

**22.** Wyślij pocztówkę przyjacielowi, który mieszka daleko.

**23.** Zagraj w planszówkę. Gry planszowe cieszyły się kiedyś ogromną popularnością, ale później zostały wyparte przez gry komputerowe. Dziś wracają do łask, a grono ich sympatyków poszerza się bardzo szybko. Jeżeli nie masz żadnej fajnej gry, poczytaj opinie w Internecie i koniecznie kup sobie jedną z nich. Wiele ciekawych gier powstaje z myślą o najmłodszych, ale na rynku jest też coraz więcej takich, które dedykowane są młodzieży oraz dorosłym. Niektóre z nich są naprawdę skomplikowane, ciekawe i niesamowicie wciągające

**24.** Zrób coś co od dawna odkładałeś na później.

**LINK DO STRONY INTERENETOWEJ Z JESZCZE WIĘKSZĄ ILOŚCIĄ INSPIRACJI:**



<https://www.milionysposobownanude.pl/>

## Czemu naprawdę warto zostać w domu?

<https://medium.com/@tomaspueyo/coronavirus-the-hammer-and-the-dance-be9337092b56>

<https://wpolityce.pl/swiat/491246-dlaczego-warto-zostac-w-domu-porazajaca-symulacja>