

**МЧС РОССИИ рекомендует:
чем заняться во время самоизоляции**

Время самоизоляции может стать периодом возможностей, когда можно заняться саморазвитием, самообразованием, самовыражением или просто тем, о чем вы давно мечтали.

Чем же заняться во время самоизоляции?

- можно начать уборку в доме, навести порядок, разобрать старые вещи или свой гардероб,
- используйте свободное время, чтобы провести кулинарные эксперименты, приготовьте новое вкусное блюдо, порадуйте этим себя и близких,
- можно сделать косметический ремонт в комнате или в квартире,
- интернет предлагает огромные возможности для саморазвития:
 - запишитесь на онлайн-уроки или мастер-класс по тому направлению, которое вам интересно и на которое всегда не хватает времени, можно начать, например, изучение иностранного языка. В этом случае вам в помощь - специализированные образовательные порталы;
 - лучшие музеи мира открывают для вас свои виртуальные двери и показывают хранящиеся там шедевры – поучаствуйте бесплатно в онлайн-экскурсии, посетите выставку,
 - посмотрите любимый или новый фильм, онлайн-кинотеатры предлагают широчайший выбор,
 - не лишними будут занятия физкультурой, они помогут вам поддерживать хорошую физическую форму,
 - ваши близки ждут общения с вами, особенно дети, и теперь у вас есть возможность уделить им достаточно времени,
 - используйте это время, чтобы просто выспаться: здоровый сон – залог вашего здоровья!