

Здравейте! В момента се налага всеки да си стои вкъщи и знаем, че това е доста трудно за много от Вас. Но дори и това не може да ни попречи да се радваме на живота, стига да имаме малко въображение! Това са нашите предложения как да си прекарвате добре по време на изолация (и не само...).

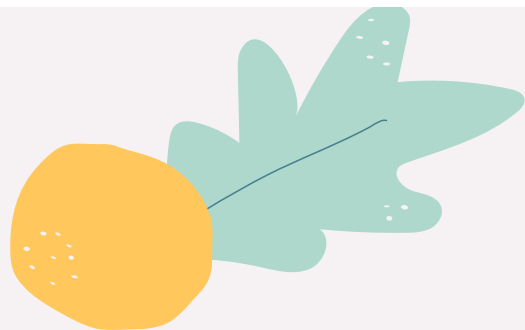


Стефан Борисов
Марина Габровска



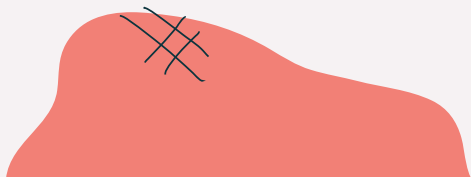
7

**занимания, които
помагат да бъдем
щастливи**



№1

**Научете повече за
вашето семейство!**





**Поискайте някой от
възрастните да ви
разкаже за своето
детство и какво е
правил като дете.
Споделянето и
разказването на
истории помага за
сплотяването на
семейството.**

№2 Помогнете в кухнята!

- Готвенето е полезно умение. Поискайте да ви включат като помощник-готвач! Така ще упражнявате своята сръчност и мислене, докато се забавлявате!

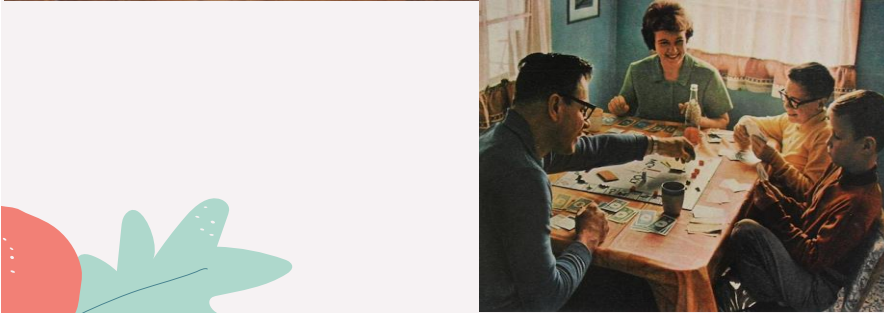




№3

Гледайте филм заедно!

Комедийните сериали са
страхотен избор!



№4

Настолни игри

Шахът и Монополи са класика в този жанр, има и много други. Настолните игри помагат да развиваме ума си, докато се забавляваме. Във време на изолация, когато сме по цял ден въщи те могат да предложат спасение от скуката и подтиснатостта. Също така те могат да се превърнат в семеен ритуал- например след вечеря- игра на карти.



№5 Срещи с приятели онлайн

Това, че не можем да бъдем в една и съща стая не означава, че не можем да останем свързани. Сегашните технологии го позволяват. Така, че не се колебайте да се уговорите среща с приятели по някое от безплатните приложения(skype, zoom, viber и т.н.).



№6

Прочетете книга!

„Книгата е сън, който държиш в ръцете си.“- Neil Gaiman

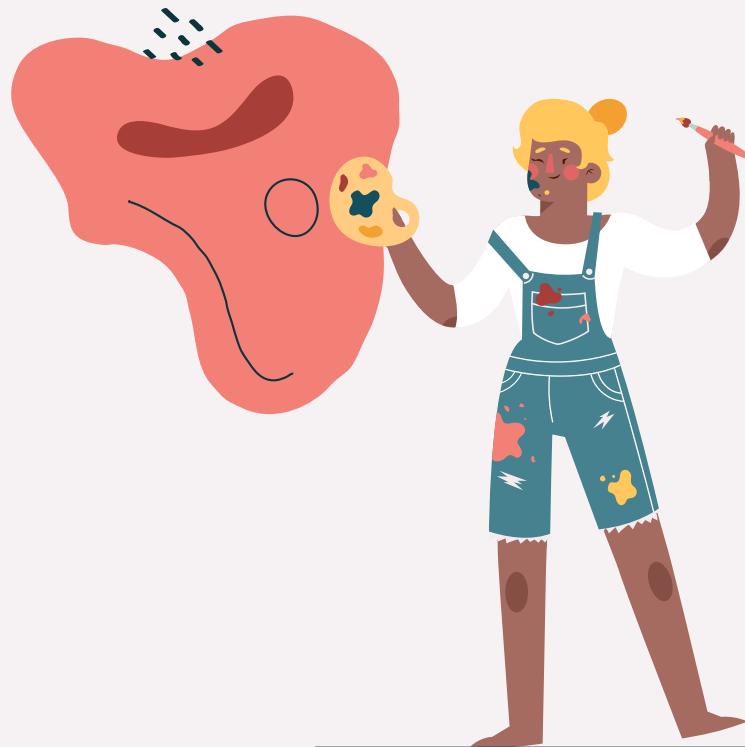
„Четенето ни дава къде да отидем, когато трябва да останем там, където сме.“- J.K. Rowling

№7

Бъдете творци!



Вие сте творците на своето свободно
време. Използвайте го мъдро!



Други творчески занимания





- Направете собствена изложба у дома
- Пригответе домашен сладолед
- Създайте си дневник
- Учете чужд език
- Измислете нова игра с карти
- Създайте собствен канал в YouTube
- Научете се да плетете
- Учете фотография
- Измислете своя песен
- Направете родословно дърво на вашето семейство



**Останете вкъщи!
Останете вдъхновени!**





Благодарим ви за вниманието!

Имате допълнителни въпроси?

Стефан Борисов, психолог:
stefanbborisov@gmail.com

Марина Габровска, педагогически съветник:
merygabi@abv.com

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#),
including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

