

Досуг в эпоху коронавируса. Чем занять себя в самоизоляции?

Весь мир продолжает борьбу с пандемией коронавируса. Новости об этом приходят из разных уголков планеты приходят едва ли не ежеминутно. Ситуация, конечно, затронула и Россию. Чтобы свести к минимуму угрозу, временно закрываются границы, отменяются авиаперелеты, концерты и другие массовые мероприятия, число зрителей на спортивных соревнованиях также ограничивается. Кроме того, вузы начинают переводить студентов на дистанционное обучение, в школах в некоторых городах введено свободное посещение, а все туристы, приезжающие из стран с опасной ситуацией по коронавирусу помещаются в карантин.

В таких условиях жители все реже покидают пределы собственного дома. Как же интересно и с пользой провести время в самоизоляции? Вот несколько советов.

Заняться самообразованием

В бурном потоке ежедневной рутины в современном мире у человека остается все меньше времени на познание. Карантин – едва ли не идеальная возможность заняться самосовершенствованием. Например, прочесть книги, до которых давно не доходили руки. И даже если домашняя библиотека не отличается богатством, сейчас есть уже масса ресурсов для чтения в режиме онлайн, включающие в себя едва ли не все, что когда-либо было написано человечеством: от классики до современной литературы, включая самые последние новинки. Кроме того, высокоскоростной интернет дает шанс получать дополнительное образование, даже не выходя из дома. Помочь могут самые разнообразные вебинары на интересующие темы или видеоуроки, освоить которые можно освоить в удобное время.

Привести дом в порядок

Изоляция – также неплохая возможность уподобиться Гераклу и, по заветам легендарного древнегреческого героя, совершить один из подвигов и наконец-то расчистить уже персональные Авгиевы конюшни. А именно: заняться уборкой. Причем на сей раз можно не обходить даже те труднодоступные места в комнатах, где обычно не ступает нога человека, зато скапливается пыль и грязь. Во время пандемии при этом неплохо будет убираться чаще, а еще и использовать специальные дезинфицирующие средства, чтобы свести риск заражения к минимуму.

Кроме того, в период изоляции можно, например, посвятить силы мелкому ремонту, который, как правило, принято откладывать до лучших времен.

Перейти на здоровый образ жизни и правильное питание

Новый китайский коронавирус в некотором смысле следует пословице «не было бы счастья, да несчастье помогло». Дело в том, что массовое распространение инфекции подталкивает многих людей пересмотреть приоритеты и отказаться от вредных привычек. Некоторые идут еще дальше

и вместо пагубных пристрастий приобретают полезные. Например, активнее заняться физкультурой, на которую не хватает времени в бурном ритме жизни, правильно питаться и вообще более пристально следить за здоровьем в целом.

Выспаться, восстановить силы и моральный дух

Да, пожалуй, это тоже относится к здоровому образу жизни. Но сон мы решили вынести в отдельный пункт, ведь он играет едва ли не ключевую роль в общем состоянии организма. Он влияет на скорость мышления, улучшает память, способность к обучению и даже препятствует преждевременному старению. Так что без качественного сна невозможно было бы выполнить ни одного из наших простых советов. Недосып же, напротив, может спровоцировать серьезные проблемы. Самоизоляция же позволит в полной мере восстановить силы и отдохнуть от стресса и негативной новостной повестки.

Открыть в себе новые качества

Карантин – отличное время для того, чтобы остаться наедине с собой и, возможно, открыть в себе что-то новое. Так, совершенно внезапно (например, после вышеупомянутых онлайн-курсов) может оказаться, что внутри вас все это время дремал настоящий музыкант или художник. Или же вы мечтали стать конструктором летательных аппаратов (а вдруг!), но похоронили это желание глубоко внутри. Теперь же есть прекрасная возможность выпустить пресловутого джина из бутылки и осуществить дремавшее желание.

Досуг в эпоху коронавируса. Чем занять себя в самоизоляции.

Разобраться с текущими делами и выстроить планы на будущее

Большое количество освободившегося времени можно посвятить и домашней бухгалтерии. Например, “свести дебет с кредитом”, посчитать собственные расходы и доходы за последнее время (что особенно актуально для тех, кто не делает этого регулярно), вывести оптимальную формулу для своих трат и накоплений. Кроме того, стоит разобраться и выполнить отложенные на ближайший период задачи, чтобы не откладывать их в долгий ящик. Все это в итоге поможет выстроить оптимальную стратегию действий, будь-то личный бюджет, рабочие дела или любые планы (например, отдых) на обозримое будущее.

Досуг в эпоху коронавируса. Чем занять себя в самоизоляции

Таким образом, изоляция из-за коронавируса, несмотря на всю серьезность ситуации с пандемией, может оказаться и окном возможностей. Появляется время наверстать упущенное. И, следуя несложным советам, можно провести его с большой пользой.