*В этом буклете мы собрали 17 бесплатных или недорогих способов весело провести время во время самоизоляции.***1. Научитесь делать смузи из овощей и/или фруктов**

**2. Слушайте  музыку и танцуйте.**

**3. Попросите маму купить попкорн и устройте просмотр фильма.**

**4. Научитесь делать фокусы. На помощь опять же придет**[Ютуб](http://moneypapa.ru/youtube%22%20%5Ct%20%22_blank)**.**

**5.Посчитайте в Excel, как долго и сколько нужно откладывать денег каждый месяц, чтобы**[накопить миллион](http://moneypapa.ru/depozit)**.**

**6. Сделайте видео признание в любви бабушкам и дедушкам и отошлите им.**

**7.Устройте фотосессию.**

**8. Устройте вечер просмотра старых фотографий.**

**9. Соберите сложные пазлы.**

**10.Создайте капсулу времени.**
Герметично запакуйте в коробку сегодняшнюю газету, фотографии, флешку с видео посланием и любые другие вещи, которые интересно будет посмотреть через 10, 15, 20 и более лет.

**11. Испеките пирог и украсьте его к приходу мамы или папы.**

**12 . Напишите письмо самому себе через 10 лет.**

**13. Изучите несколько созвездий.**
Есть абсолютно крутые приложения для смартфона (SkyView, SkyMap), которые показывают созвездия, когда вы наводите камеру на звездное небо.

**14.Приготовьте дома мини- пиццу.**

**15. Поиграйте в настольные игры.**
Многие игры развивают внимание, учат логическому мышлению. И при этом, в них очень весело играть.

**16. Составьте генеалогическое дерево вашей семьи.**
Используйте компьютер и специальные приложения (только на английском правда: Genealogy.com или Ancestry.com).

# 17. А так же заходите в контакт на страничку «ВОЛОНТЕРЫ УСТЬ-ТАРКСКОГО РАЙОНА» для вас мы приготовили много интересной информации.

## Так же ПОМНИ!!!

**Если Тебе необходима помощь психолога,
Ты нуждаешься в добром слове, совете, поддержке,
Тебе очень плохо и одиноко, хочется поговорить…
Звони**

## « Всероссийский телефон доверия»



**23-547** – психологи МБУ «КЦСОН» Усть-Таркского района.

**Квалифицированные специалисты готовы помочь Тебе в разрешении трудностей. Психологи готовы
проконсультировать Тебя по вопросам детско-родительских и
детско-детских отношений, межличностных конфликтов
и другим проблемам.**

.

***Пусть в вашем доме всегда живёт счастье.***

***Наш адрес: с.Усть-Тарка ,***

***ул. Иванова 7***

***тел.23-547***

***кабинет№4***

Всем желаем отлично провести время

И конечно, здоровья!

Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения» Усть-Таркского района Новосибирской области

**Отделение психолого-педагогической помощи семье и детям**

***Или как провести время дома с пользой и интересно!***

***2020г.***