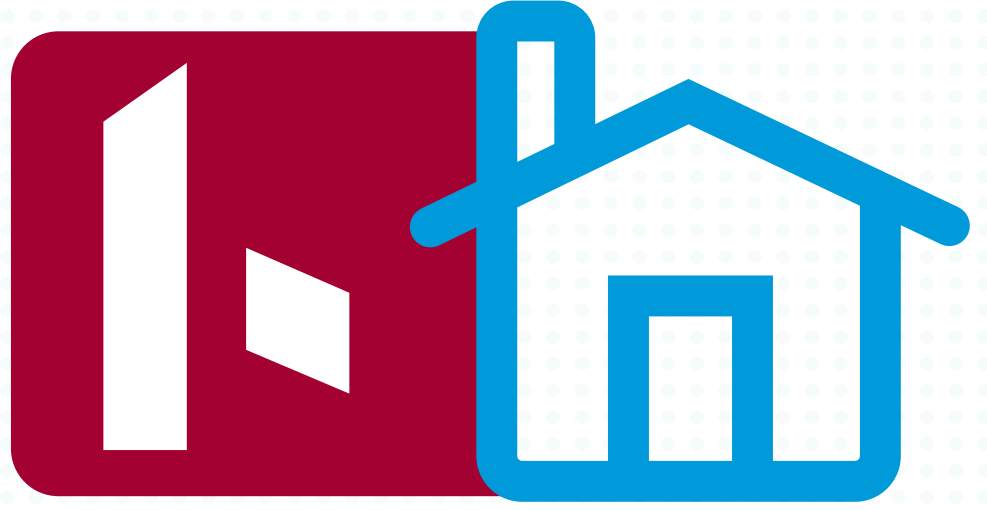


طرق للاستفادة من وقتك في المنزل



٣

استثمر وقتك لتطوير مهاراتك الشخصية وممارسة هوايات جديدة: استفد من هذا الوقت للبحث عبر الإنترنت عن دورات تدريبية وهوايات جديدة والمشاركة فيها



٢

الاتصال بالأصدقاء وأفراد العائلة: استخدم وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الاتصال عبر الإنترنت لإجراء دردشات حية عن طريق الفيديو مع الأصدقاء وأفراد العائلة



١

قضاء وقت ممتع مع العائلة: مارس الأنشطة التي تشمل جميع أفراد العائلة مثل التمارين الرياضية والطبخ والألعاب. تذكر دائماً ترك مسافة لا تقل عن ١,٥ متر بينك وبين الآخرين



٦

تعزيز مهارات الطهي: جميعنا نحب تناول الطعام اللذيذ، لذا استفد من وقتك الإضافي في المنزل وقم بتجربة وصفات صحية جديدة



٥

الأعمال الفنية والحرف اليدوية: ارسم أو اصنع شيئاً خاصاً مع الأطفال



٤

القراءة: الآن لديك المزيد من الوقت لنفسك، اختر كتاباً وخصص وقتاً لقراءته كل يوم



٩

الاستماع إلى نشرات البودكاست: في السنوات القليلة الماضية، ارتفعت شعبية نشرات البودكاست. واليوم هنالك مجموعة من ملفات البودكاست المتاحة حول العديد من المواضيع



٨

الاهتمام بالصحة النفسية: لا تنس أن تفعل الأشياء التي تحبها لمساعدتك على الاسترخاء مثل اليوجا وتمارين التأمل والتنفس



٧

الأنشطة البدنية: تحدى نفسك ومارس التمارين الرياضية المنزلية كل يوم – هناك الكثير من التمارين الرياضية عبر الإنترنت التي يمكنك متابعتها للحصول على أفكار وتوجيهات



١٠

إعادة ترتيب المنزل: هل كنت تفكر في إعادة ترتيب منزلك؟ حان الوقت للإبداع وإجراء بعض التغييرات على منزلك