

Ситуацията, в която сме не е особено приятна, а и не е ясно кога ще приключи **извънредното положение**. Тук е моментът да благодарим за едно от богатата на цивилизацията - **ИНТЕРНЕТЪТ**. Благодарение на Интернет можем да продължим да работим и да се забавляваме.

Ако се съмняваш, че можеш да вършиш [професионалните си задължения ефективно](#), докато всички са у дома - фрийдансърът с дългогодишен опит **Иванка Могилска**, ще те убеди, че е възможно.

Карантината не е причина да не си **активен**. Можеш да [тренираш въщи](#) или да отделиш време за [йога и питалатес](#). И не забравяй [да включиш и децата](#).

Храненето е от особена важност, за **да сме здрави** и за да се справим със стреса. Ето идея [как да се храним](#) в извънредни обстоятелства, когато е **препоръчително** да не излизаме често.

Не можем и без **духовна храна**. Предлагаме ти да посетиш онлайн [Музейко](#) или да разгледаш над [10 от най-големите музеи в света](#).

Най-голямото **предизвикателство**, обаче, е как да ангажираме **малките деца** и как да се **забавляваме** заедно с тях. [Тези игри](#) изискват само да си **бъбрите** с детето. Ако имате [повечко рула от тоалетна хартия](#), предложете на детето занимания, които ще го **ангажират** за дълго и ще развият **фината моторика**.

[Учете стихове и песнички заедно](#). Или се включете в онлайн активностите на нашите приятели от [Fox Book Cafe](#). Щастливците с големи тераси могат да си организират полезни и [забавни игри с вода](#).