



## Цели на карантин

Как мне кажется много людей сейчас сходят с ума. Почему? Нету порядка жизни и всё такое. Лично для меня карантин проходит очень весело и интересно. Самоизоляция это вообще возможность к новым возможностям. Здесь будут цели которые хогчу выполнить я.

### 1. Домашние дела (внешний вид квартиры)

**1.1** Помыть окна

**1.2** Помыть пол

**1.3** Подмести пол

**1.4** Помыть стол и раковину

**1.5** Разобраться с одеждой

*Разобрать шкаф. Нужные вещи оставить и красиво разложить, а не нужные вещи отдать нуждающимся людям.*

**1.6** Уберитесь в библиотеке

*Если у вас даже 2-3 книги их можно разобрать. Нужным книгам уделите место, а книги которые вы уже прочитали можно отдать в библиотеку или бедным людям.*

**1.7** Разберите холодильник и бакалею

*Наверняка у вас есть шкафчик с крупами и холодильник. Уберитесь в нём; помойте полочки, разберите еду и т.д.*

**1.8** Поточите карандаши и разберите ручки

- 1.9** Уберите прихожую
- 1.10** Сделайте генеральную уборку

## **2. Вы и ваше здоровье**

- 2.1** Немного похудейте  
*на 10-15 кг*
- 2.2** Раз в 3 дня хорошо мойте голову и принимайте тёплую/холодную ванну с пеной
- 2.3** Чистите зубы 2 раза в день  
*Утром и вечером*
- 2.4** Если вам плохо или нужна консультация обратитесь к врачу

## **3. Спорт**

- 3.1** Делайте зарядку
- 3.2** Поднимайтесь раньше в 5-7 часов
- 3.3** Перейдите на ЗОЖ  
*Звучит красиво но это спорный момент*
- 3.4** Тренируйтесь 4 раза в неделю
- 3.5** Устройте себе читинг. Но только раз в 3 месяца, но по полной программе

## **4. Еда**

- 4.1** Сделайте себе коробочку с пайком на неделю
- 4.2** Приготовьте 20 блюд которые вы раньше не готовили но хотели попробовать
- 4.3** Закажите один раз яндекс доставку или деле вери клаб
- 4.4** Постарайтесь не употреблять в свой рацион пончики и ко-ко-колу

## **5. Отдых и остальное**

- 5.1** Приготовьте пиццу
- 5.2** Составьте список фильмов, музыки и книг которые вы хотели прочитать послушать и посмотреть
- 5.3** Запланируйте отдых
- 5.4** Купите нёрф или сделайте сами какую-нибудь стрелялку и поиграйте в войнушку  
*Я могу в такие игры играть весь день)))*
- 5.5** Сделайте аппликацию
- 5.6** Соберите конструктор
- 5.7** Нарисуйте рисунок
- 5.8** Ведите дневник
- 5.9** Заработайте в интернете  
*На этом сайте: youthink*

**5.10** Отдохните как вам хочется

## **6. Самый последний раздел**

**6.1** Сделайте 10 вещей которые вам очень хочется сделать

Это ещё не всё! Двигайтесь дальше! Карантин это не значит что надо унывать и протухать. Всем хорошего карантина! Удачи)))

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?