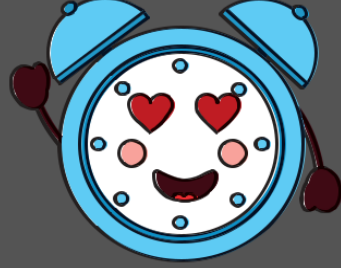


SAĞLIKLI BİR YAŞAM

Uykunuzu planlamakla başlayabilirsiniz.

Ertesi gün yapacak herhangi bir işiniz olmasa dahi kendinize bir kalkış saati belirleyebilirsiniz. Kalkış saatinizin sabah saatlerinde olması günü değerlendirmeniz için daha doğru bir tercih olacaktır. Ayrıca bilimsel çalışmalar uyku düzensizliğinin bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilediğini ve vücudu çeşitli hastalıklara daha elverişli hale getirdiğini söylüyor.



Basit egzersizlerle güne devam edebilirsiniz.

Hareket alanımız çok kısıtlandı farkındayız ama bu kısıtlama metabolizmamızı etkilememeli. Günde en az 30-40 dk egzersiz ve spor yapmanın vücut sağlığı için önemini göz önünde bulundurmalıyız. Evdeki eşyalarla kendi spor salonunuzu kurabilir veya herhangi bir eşyaya ihtiyaç duymadan tamamen doğayla sizin aranızdaki ilişkiye dayalı yoga ve meditasyonu deneyebilirsiniz.

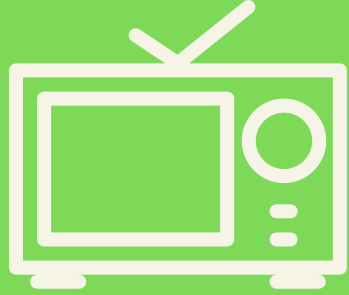


Ulaşabileceğiniz Spor Uygulamaları



- https://www.youtube.com/channel/UCuhwFG_WWUVXI2D5_CtOXHLQ/videos
- <https://www.instagram.com/macfitofficial/?hl=tr>
- <https://www.elitedaily.com/p/10-yoga-youtube-channels-thatll-take-your-practice-to-the-next-level-8681631>
- https://www.youtube.com/results?search_query=meditasyon+vapmak

- https://www.youtube.com/watch?v=uXbFR-V4H6U&I%EF%BF%BDst=PLy8tqYrB5L_LjztxSa8y_Zk3Er0_oeG6VC
- <https://www.youtube.com/watch?v=W1ocYsY03Z0>
- https://www.youtube.com/watch?v=98T-GNjI6rA&I%EF%BF%BDst=RDCMUC7T_CoSSBDR5IIRYJoI_9Lww&start_rad%EF%BF%BDst=1&t=2
- https://www.youtube.com/watch?v=cMB_X21srRc&I%EF%BF%BDst=PLzVrTjXB8sB8Lx4OCM4aht-W59uhfPEq9



- Nike Training Club – Google Play’den indirilebilir
- Nike + Run Club – Google Play’den indirilebilir
- Sworkit – Google Play üzerinden 30 gün ücretsiz

- Peloton Digital Membership – Google Play üzerinden 90 gün ücretsiz
- Fit 365
- Sweaters
- Seven – 7 Minute Workout
- Fit30: Evde Idman – iOS destekli





Mutfağınızda vakit geçirin.

Günlük hayatın koşturmasında uzaklaştığımız evimizin köşesine tekrar ısınma zamanı. Kendi yemek tariflerimizi oluşturmak, yeni tarifler denemek için daha uygun zaman var mı? Farklı dünya mutfaklarından reçeteleri kendi tarif listenize ekleyebilir, farklı aromatik kahve çeşitlerini evinizde deneyebilir, kendinize özgü kahvenizi oluşturabilirsiniz. Yemeğin lezzeti kadar görseline de önem verenlerdenseniz sunum ve pasta süsleme konusunda da kendinizi geliştirebilirsiniz. Mutfak sizin atölyeniz ve şef şimdiniz.



- <https://www.udemy.com/topic/cooking/free/>
- <https://www.youtube.com/user/NefisYemekTarifleri>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vQTIRIGOOFc>

Kitap, dergi, gazete okuyun.

Bu zamana kadar listenize eklediğiniz fakat vakit bulamadığınız kitaplarınızı ele almak için güzel bir dönem olabilir. Bu dönemde yeni kitaplar edinebilir, var olan kitaplarınızı tekrar okuyabilir ve kitaplığınızı zevkinize göre düzenleyebilirsiniz. Geçmiş tarihli gazeteleri araştırıp detaylı bir okuma yapabilirsiniz.

Ücretsiz **dergi** okumak için:

<https://services.tubitak.gov.tr/edergi/user/index.jsp>

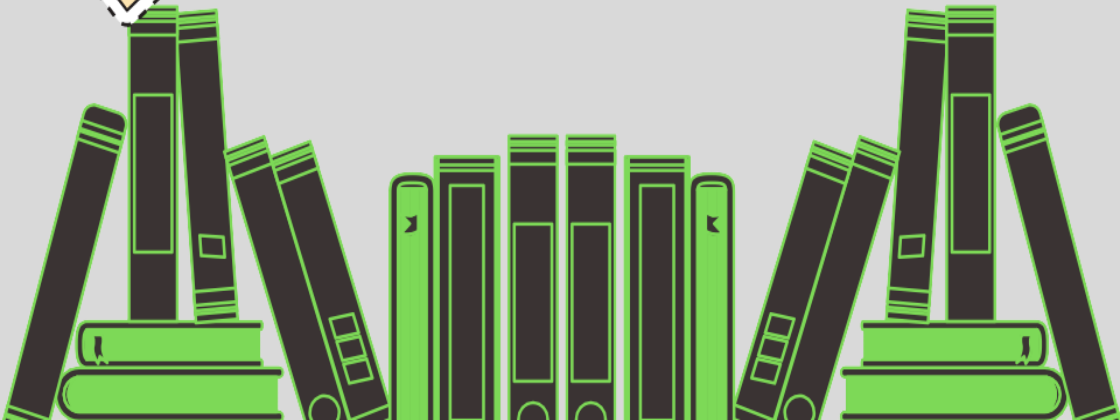
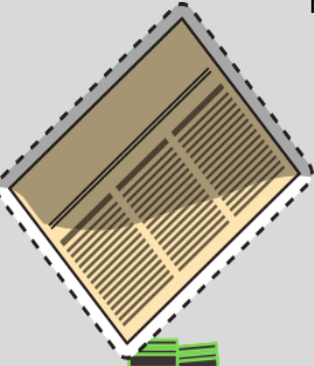
Gazetelere ulaşmak için:

<http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/GAZETE/>

Ayrıca ben kitabı dinlemekten de hoşlanırım diyenlere birkaç site önerimiz var:

<https://www.storytel.com/tr/tr/> (ilk 30 gün ücretsiz)

<https://audioteke.com/tr/> (ücretli)





Evinizin salonunda tiyatro/ film seyredin.

Bu dönemde birçok kurum/kuruluş tiyatro ya da sinema etkinliklerini çevrim içi platforma taşımış durumda. Kendinizi tiyatro salonunda hissedebilir, bir kumanda uzaklığında beyaz perde keyfi yaşayabilirsiniz.

☐
☐
☐

Ne izleyeceğim, bilmiyorum diyorsanız:

<http://www.yolculukterapi.com/filmlistesi/>

<https://www.youtube.com/user/KulturTurizmBak/videos>



Bu YouTube kanalında;
operadan, çocuk oyununa
kadar sergilenmiş çeşitli
oyunları bulabilirsiniz.



Müzik ile uğraşın.

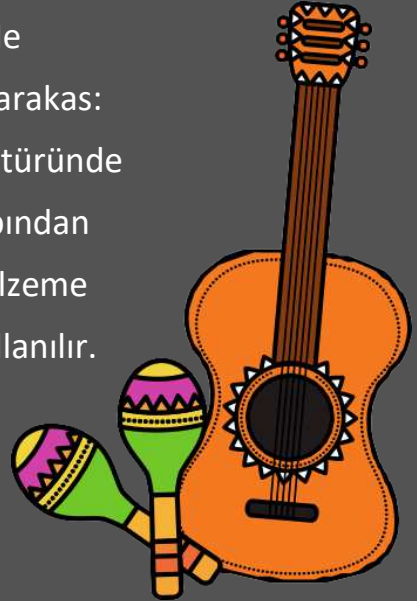


Müziği dinlenmek için bir araç olarak kullanabilir veya müziği bir amaç haline getirip kendi müzik aletinizi yapabilirsiniz.



Doğa seslerinden oluşan bir müzik son derece rahatlatıcı olabilir. Deniz dalgaları, yağmur sesleri gibi dinlendirici nitelikteki seslere <https://mynoise.net/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Sesleri kendiniz kontrol etmek ve bunu bir ritme dökmek istiyorsanız evinizde var olan malzemelerle Marakas yapımı mümkün. Marakas: birçok Karayip ve Latin müzik türünde görülen bir tür çingıraktır. Sapından tutularak sallanır, içindeki malzeme ses çıkarır ve genelde çiftli kullanılır.





Müze ve sergileri sanal tur ile gezin.

Size sıradışı bir önerimiz daha var: müzeleri evinizde ziyaret etmeye ne dersiniz? Bunun için tek yapmanız gereken aşağıdaki linklere tıklamak:



<http://www.arkassanatmerkezi.com/article.aspx?pageID=18>



https://www.istanbulmodern.org/tr/sergiler/sanatci-ve-zamani-sanal-tur_2249.html

İzlemek yalnızca tiyatro, sinema değildir diyorsanız
<https://www.skymaponline.net/>
ile yıldızları izlemek de mümkün.

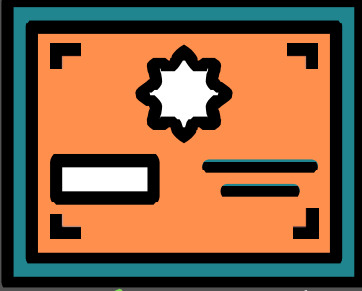


İlgi duyduğunuz konularda kendinizi geliştirin.

Kendinizi geliştirmek istediğiniz alanlara göre çevrim içi eğitimlere göz atabilirsiniz. Örneğin Koç Akademi sağlık/yaşam, aile, kişisel gelişim ve bilişim teknolojileri gibi başlıklarda 12.500'den fazla video içeriğinin yer aldığı eğitim platformunu bu dönemde ücretsiz erişime açtı.



Buradan ulaşabilirsiniz: <https://www.kocakademi.com/>



Yine aynı şekilde İstanbul İşletmeEnstitüsü Sertifikalı Eğitim Programlarını ücretsiz olarak erişime açtı. Yabancı dil, satış koçluğu, fotoğrafçılık eğitimi gibi çeşitli eğitimler alıp sertifika kazanabilirsiniz. İş bulma sürecinde de artıları olabilecek bu sertifika programlarına;

Buradan ulaşabilirsiniz:
<https://www.iienstitu.com/>

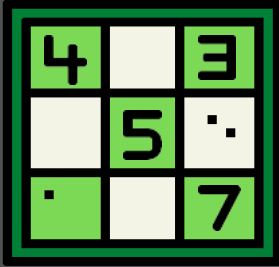
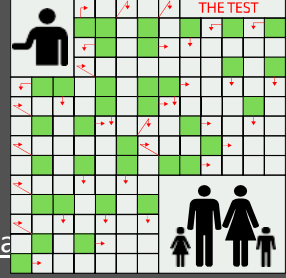
Sizi oyalayabilecek ve zamanı verimli kılacak oyunlar oynayın.



Evde kalabalık bir ortamda ne yapacağınızı bilemez haldeyseniz bunu bir avantaj haline getirip bol katılımcılı bir oyun oynayabilirsiniz. Benim evimde kimse yok tek başımayım ve biraz egzersiz yapmak istiyorum dersanız de zekâ oyunları tam size göre. Peki, neler yapılabilir bir göz atalım:

Eskisi gibi gazete almıyorum ama gazete eklerinde yer alan çengel bulmacalara bayılırdım diyorsanız:

https://crossword.info/isbul/cengelbul_maca6a



Sayısal zekam iyidir ya da böyle bir iddiam yok ben rakamlarla oynamayı severim diyorsanız:

<https://www.soduko-online.com/>

Satranç öğrenmek istiyorsanız veya ben yeterince biliyorum fakat rakip bulamıyorum diyorsanız:

<https://www.chess.com/>



Ailenizle birlikte oynayabileceğiniz oyunlar:

Filmin, dizinin ya da tiyatro oyununun anlatılmaya çalışıldığı **sessiz sinema** oyunu için:
https://tr.wikipedia.org/wiki/Sessiz_film



Bir oyuncunun aklından kelime tuttuğu ve diğer oyuncuların bu kelimeyi tahmin etmeye çalıştığı **lugattan** oyunu için:
<https://www.ludozofi.com/anasayfa/oyunlar/lugattan/>

Takımların sırayla diğer takımın seçtiği bir nesneyi çiz(dir)erek bulmaya çalıştığı **çizdir** oyunu için:
<https://www.ludozofi.com/anasayfa/oyunlar/%C3%A7izdir/>



Garson Oyunu:

Her oyuncu kendisine 1 adet karton ve 6 adet bardak alıyor. Başlangıç ve bitiş noktaları ayarlanıyor. Başlangıç noktasında oyuncular tek ellerinde kartonu tepsi gibi tutar ve üstüne 6 adet bardağı kule yapacak şekilde dizerler. Oyunu yönetenin talimatıyla birlikte oyuncular sadece tek elleri ile karton tepsiyi, üstünde bulunan kule bardaklar düşmeden bitiş noktasına ulaştırmaya çalışırlar. Düşürmeden ilk ulaşan oyuncu oyunu kazanır.

Kalem Cambazları Oyunu:

Oyuncularımız karşılıklı olarak yerlerini alırlar. Her oyuncu kendi önüne 5 adet kalemi koyar. Verilen komutla birlikte kendi kalemlerini alıp ellerinin üstüne koyarlar ve avuç içi aşağı ya da karşıya bakacak şekilde kalemi tutmaya çalışırlar. Oyuncular kalemlerini tuttuktan sonra aynı işlemi iki kalemle yaparlar. Daha sonra 3, 4 ve 5 kalemle de aynı işlemi yaptıktan sonra 5 kalemi ilk tutan oyuncu kazanır.

Elinizin Sanatıyla Bu İşlere Bulaşın!

İP SANATI

- Amigurumi
- Örgü Örme
- Kanaviçe

BİRLEŞTİR-DÖNÜŞTÜR

- Takı Tasarımı
- Mum ve Sabun Yapımı
- Maket- Puzzle

KAĞIT SANATI

- Origami

Amigurumi

Üretmek ve belki de bir kazanç kaynağı oluşturmak isterseniz günümüzde çok popüler olan amigurumi yapmayı öğrenebilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=rlxvBo5JaSs&feature=youtu.be>

Örgü

Size kazancının Alzheimer'ın ertelemesi olan örgü örmeyi öğrenebilir, zaten biliyorsanız farklı örgü teknikleri deneyebilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=YGHV0qozhqY>

Origami

Daha basit malzemelerle örneğin boş bir sayfayla, kullanmadığınız ya da birbirinden renkli kağıtlarla origami yapabilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=kUsxMXwCW8A>

Kanaviçe

Naftalin kokan bir el işini tekrar gün yüzüne çıkarmaya var mısınız? Kanaviçeyi daha modern kullanabileceğiniz bir alan önerimiz var size. Evinize kanaviçeyle çok güzel tablolar yapabilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=vDqYq6zaoDY>

Takı Tasarım

Hazır evdeyken aksesuarlarımı kendim de yapıp tasarlarım diyorsanız yaratıcılığınızı konuşturmanın tam vakti. Evinizdeki farklı malzemelerle ve objelerle takı yapabilir bunları dilediğiniz yerde kullanabilirsiniz. Size yardımcı olacak bir örnek:

<https://www.youtube.com/watch?v=k6kLxwzlaWU>

Puzzle-Maket

El becerinize güvenenlerden senseniz ve parçaları birleştirip ortaya yeni bir ürün çıkarmayı sevenlerden senseniz kendinize yeni bir hobi edinebilir, puzzle ya da maket yapabilirsiniz. İşte birbirinden farklı puzzle ve maket siparişi verebileceğiniz internet siteleri:

<https://www.puzzlesepeti.com/kategori/1000-parca-puzzle>

<https://www.hepsiburada.com/maketler-c-60001092>

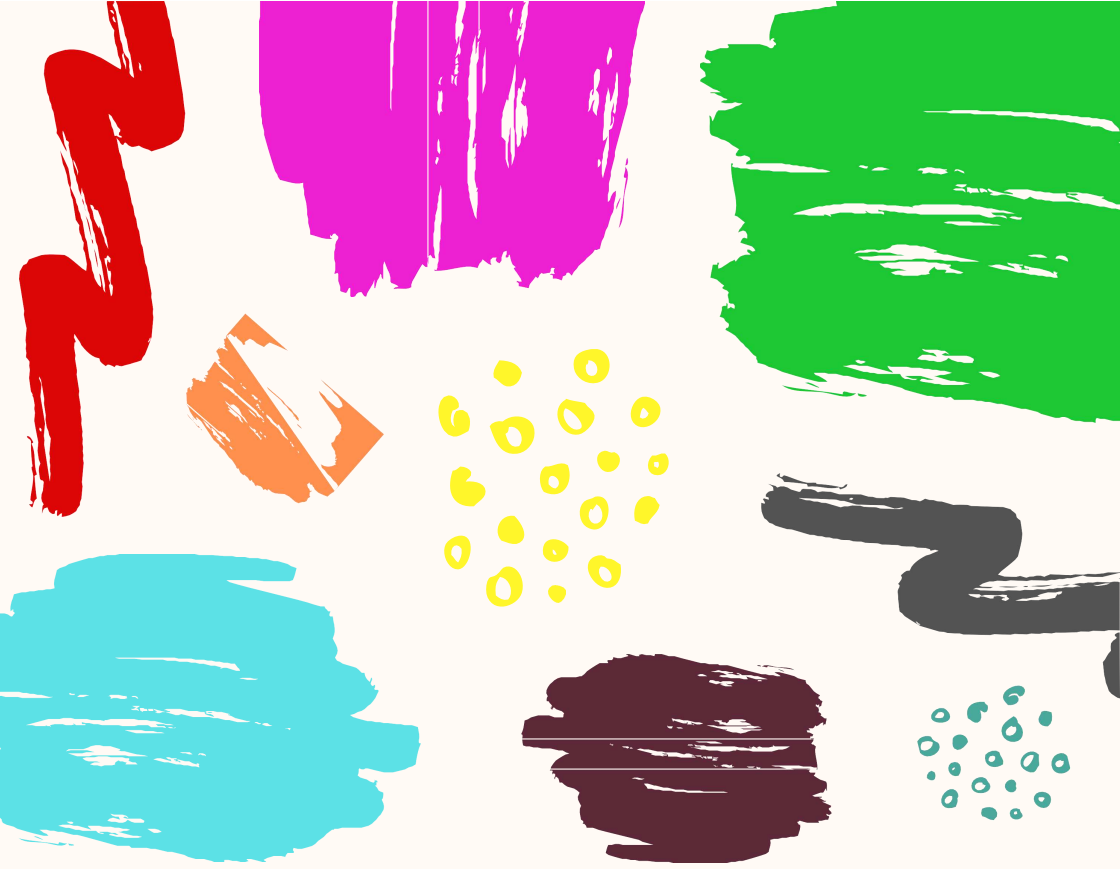
Mum-Sabun Yapımı

Hoş kokulu, malzemelerini her yerde bulabileceğiniz ham maddelerle, kalıplarla ve esanslarla tamamen hayal gücünüze kalmış sabun ve mumlar imal edebilirsiniz. Hem öyle sanayi tipi gereçlere de ihtiyacınız yok. Basit bir tencere, kaşık ve birkaç ufak malzemeyle mutfağınızda sabun ve mum yapabilirsiniz. Sabun ve mum yapımına bu sitelerden ulaşabilir, gereken malzemeleri sipariş verebilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=IG52uZWlxU0&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=CQOuUESSBl4&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=BIW74AqhZVc>

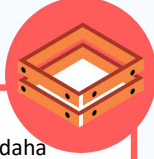


Kendi sanatınızı yaratın!

Sanatçı ruhunuzu ortaya
çıkarmanın tam zamanı!
Yaraticılığınızı göstermeniz için
sadece bir tuvale ihtiyacınız yok.
Boş bir kâğıdın yanında
alternatif birçok malzeme
mevcut. Neleri mi çizip
boyayabiliriz?

Kendi Sanatını Yaratın!

Ahşap Boyama



Eski mobilyalarını atmadan önce bir daha düşün! Dilersen onları, yapacağın ufak yeniliklerle yepyeni birer eşyaya dönüştürebilirsin. Ahşap boyama sayesinde pratik bir şekilde eski mobilyalarını yenileyip farklı yaşam alanlarında kullanmaya devam edebilirsin. İşte örnek:
https://www.youtube.com/results?search_query=ah%C5%9Fap+boyama

Yaprak Boyama



Yapraklar üzerine yapılan resimler, boyamada farklı alternatifler arayanlar için oldukça yaratıcı bir fırsat sunuyor. Örnekleri linkten öğrenebilirsiniz.



<http://y2u.be/9e7OYjeKXbA>

Taş Boyama

Birbirinden farklı taşları, değişik renk ve şekillerde boyayarak farklı dekorasyon objeleri edebilirsiniz.



<http://y2u.be/FGHN-pODNOA>

Porselen Bardak Boyama

Artık desenlerini beğenmediğiniz bardaklara canlılık getirmenin ya da boş sade bardağınıza kişisellik ve eğlence katmanın yolu, porselen bardak boyama yöntemi olabilir. Peki porselen boyama nasıl yapılır?



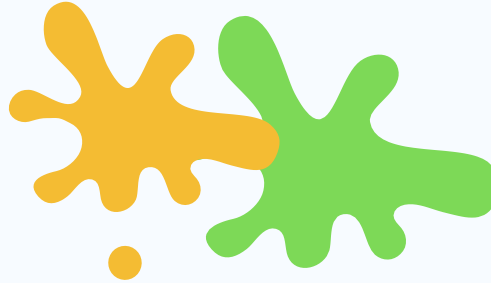
<http://y2u.be/CoikVeqMsR4>

Resim Çizme

Resim çizmeyi seviyorum diyorsan, Bob Ross'un videolarından birini açabilir ve "Küçük Mutlu Ağaçlar" çizebilirsin.



<http://y2u.be/euCFumtRH70>



GERİ DÖNÜŞÜM ZAMANI!

Gazete kağıtları ve dergi sayfaları çoğumuzun çeşitli nedenlerle evinde biriktirdiği parçalardır. Haberleri takip etmek için olmasının yanı sıra eskilerin sobalarında yakmak için kullandığımız, şimdilerde ise önemini yitirmeye başlayan gazetelerle farklı şeyler de yapmak mümkün. Mesela bir çerçeve bir pano ve hatta bir masa! Hayal gücünüzü zorlamayı ve sıra dışı eşyalar ortaya çıkarmayı seviyorsanız, gazete ve dergi kağıtlarını geri dönüştürmek uygun bir işlem olacaktır.



Görsel ilginizi çektiyse
ve nasıl yapacağınızı
öğrenmek istiyorsanız:

http://y2u.be/w9sUhuINz_8



YEŞİLAY

DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM

Evde şeklini beğendiğiniz bir cam şişeniz varsa ve atmaya kıyamıyorsanız onu vazo olarak değerlendirmeye ne dersiniz?



Malzemeler:

Cam şişe



Dekoratif ip



Yapıştırıcı



Yapılışı:

Küçük cam damacananın altını ve ağız kısmını saracak şekilde uzunca iki ip kesin. Sarma işlemine başlayacağınız bölüme yapıştırıcı sürün. İpi dikkatlice damacana etrafında üst üste gelecek şekilde sarmaya başlayın. Üzerine yazı yazmak için cam kontür kalemi kullanabilirsiniz.

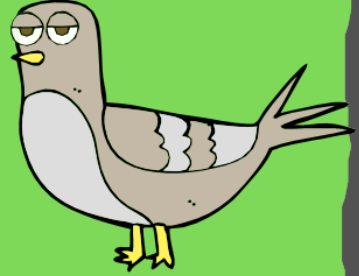
Daha fazlası için: <https://blog.ciceksepeti.com/kendin-yap-sise-kutularla-tasarlanmis-10-dekoratif-vazo/>

Sokak hayvanları için mama/su kabı yapın.



Evinizde kullandığınız her pet şişe, hayvanlar için mama/su kabı olmaya aday. Bunun için tek yapmanız gereken pet şişenin dibini kesmek ve içine temiz su doldurmak.

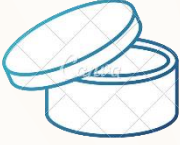
Sokaklarımızı paylaştığımız canlılar kedi ve köpeklerle de sınırlı kalmıyor. Kuşlar da onlar kadar suya ihtiyaç duyabiliyor. Bunun için el yapımı bir suluk yapabilirsiniz. Peki, nasıl mı? Kullanılmış karton bir süt şişesini temizleyerek ve üzerinde kuşun sığabileceği kadar bir alan açarak.



BİTKİ BAKIMI

EVİNİZİN DOĞAL
KÖŞESİ

Toprakla uğraşmanın vücuttaki elektriği aldığını ve insanı sakinleştirdiğini söyleyebiliriz. Özellikle böyle bir dönemde hepimizin ihtiyacı olan bu sakinliğe ulaşmak için neler yapabiliriz? Bahçe bakımı, hobi çeşitleri arasında belki de en ödüllendirici olanı. Eğer şehir hayatında bahçe bulamamaktan yakınıyorsanız; sizin bahçeniz, balkonunuz ya da pencere önünüz olabilir. Evinizin balkonunda şık bir bahçe dekore ederek birbirinden güzel çiçek ve bitkiler yetiştirebilirsiniz. Ya da pencere önünüzü birçok çiçek türüyle donatabilirsiniz. Evinizde var olan ve artık kullanmadığınız fincan ve kaselerin içerisine dahi bu çiçekleri ekebilirsiniz. Bulunduğunuz bölgede tuhafiye veya çeşitli ev eşyası satan bir yer var ise buralardan uygun malzemeleri temin edebilirsiniz. Ayrıca istediğiniz bitkileri yetiştirmek için gereken malzemeleri internetten de sipariş verebilirsiniz.



KİŞİSEL BAKIM

Evde bitkisel yöntemlerle bakım becerileri öğrenebilirsiniz. Aloe Vera bitkisi yetiştirebilir, yapraklarından yüzünüze bakım yapabilirsiniz. Saçlar için kolay tariflere:
<https://www.youtube.com/watch?v=6pboxrAPQ50> sitesinden ulaşabilirsiniz.

Ev ortamında ve evdeki malzemeler ile cilt bakımı yapmak doğallığı besleyecek ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Bu tarifler için:
<https://www.neoldu.com/cilt-bakiminizi-evde-yapin-199h.htm>

