# Co dělat v deštivém počasí? Máme pro vás 5 tipů

**Léto se blíží a s ním i časté deštivé přeháňky, které vám občas mohou zcela zničit vaše pečlivě vytvořené plány. Zabavit se můžete i doma, a není to nic těžkého. Ať už jste single, nebo máte manžela a dvě děti, v dnešním článku se s vámi podělíme o nejzajímavější tipy, které vám kromě zábavy pomohou podpořit své psychické zdraví, což to není nikdy na škodu.**

## Než začnete, myslete na sebe

Ještě před tím, než začnete zběsile vymýšlet aktivity pro svou rodinu nebo své blízké, se zamyslete, jestli věnujete dostatečný čas také sobě. Nemusíte mít pro sebe celý den, stačí jedna nebo dvě hodiny, a pak už můžete být zase máma nebo přítelkyně na plný úvazek. Dopřejte si bublinkovou koupel, postarejte se o svou pleť a užijte si jedinečné momenty ticha. Podívejte se na [FOREO LUNA 2 recenze](https://www.kodino.com/cz/recenze-foreo-luna-2) a posuňte svůj zážitek z odpočinku na novou úroveň.

## Zkuste metodu “Vyrob si sám”

Nezáleží na tom, jestli máte děti, nebo jste sama. Oprašte svůj účet na Pinterestu a najděte si kutilské tipy na zábavu, které vám zpříjemní celý den. Nenáročná fyzická práce s výsledkem povzbudí vaši psychiku. Je to osvěžující! Co byste chtěla dělat? Ozdobit si nudný stůl, vázu, nebo něco vyrobit úplně od nuly? Fantaziím se meze nekladou. Nezapomeňte při nákupu všech pomůcek využívat [slevové kódy](https://www.slevovekody.cz/), abyste ušetřila maximum.

## Zahrajte si s dětmi

Neustále vymýšlíte zábavu pro děti, ale sama nevíte, co čeho píchnout? Vykašlete se pro jednou na úklid a domácí povinnosti a přidejte se k dětem. Skládejte věže z kostek, hrajte hry, pořiďte si těžší verzi skládaček Lego. Hraní není jen pro děti. I vám pomůže cítit se lépe. Prozkoumejte [4kids slevové kódy](https://www.skrblik.cz/kupony/obchod/4kids/) a pořiďte si to pravé ořechové, co bude vyhovovat celé rodině.

## Udělejte si filmový den jako v kině

Mezi jednu z nejčastějších zábav, na kterou se s největší pravděpodobností s rodinou vrhnete, když venku prší, patří sledování filmů. Vy si z něj tentokrát udělejte zážitek jako z kina. Nachystejte si několik druhů popcornu, křupavých nachos s omáčkou, colu a plno dobrot, které k tomu patří. Nezapomeňte ani zatáhnout všechny žaluzie a vytvořit si tak podobnou atmosféru, jakou zažijete při návštěvě kina.

## Vyražte do aquaparku

Další zábava pro malé i dospělé je pobyt v aquaparku, kde unavíte tělo a povzbudíte ducha. Pro některé to může být i adrenalin, jelikož moderní aquaparky doslova oplývají šílenými atrakcemi, na které se vám už jen při pohledu zatají dech. A nemyslíte, že je to přesně to, co právě potřebujete? Odvažte se a užijte si nezapomenutelnou zábavu!