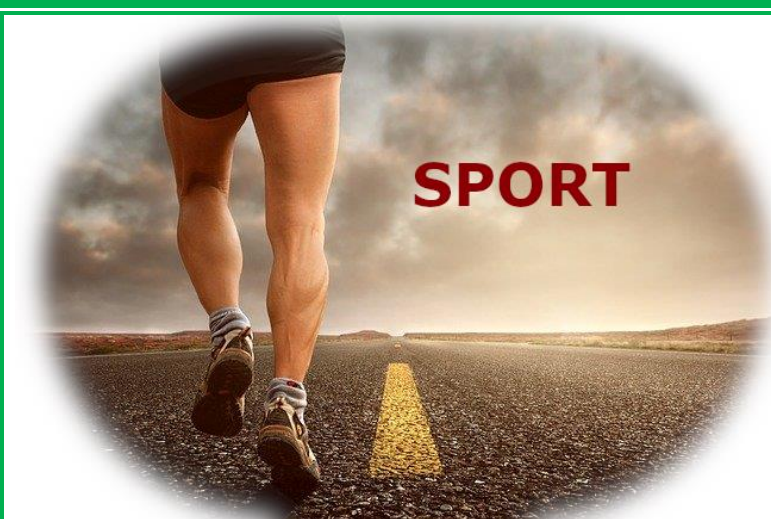


Jak w ciekawy sposób zagospodarować wolny czas?

Czas, który aktualnie przeżywamy, jest trudny dla wszystkich. Ograniczenia związane z epidemią koronawirusa, mają znaczny wpływ na nasze emocje i samopoczucie, a sposób, w jaki sobie z nimi poradzimy, może mieć wpływ na naszą przyszłość. Dlatego też, jeśli ostatnio zdarzyło Ci się stwierdzić - „Nudzi mi się!”, ten artykuł jest właśnie dla Ciebie. Poniżej przedstawiamy kilka propozycji na ciekawe spędzanie wolnego czasu oraz sposoby na nudę.



ZALETY:

- Redukuje stres
- Poprawia nastrój
- Rozbudza
- Dodaje energii
- Wpływa na odporność organizmu

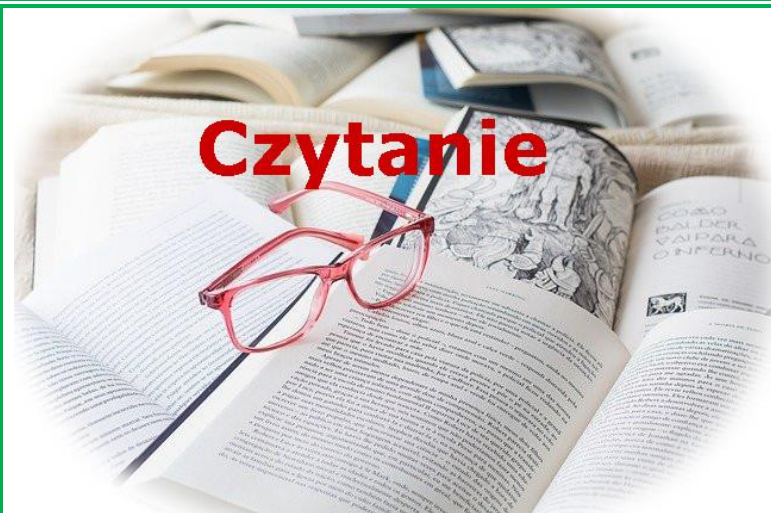
Dobra kondycja fizyczna jest jednym z atrybutów zdrowego i dobrego życia. Czas izolacji możesz więc wykorzystać na doskonalenie swojej sprawności fizycznej. Możesz pójść pobiegać, pospacerować lub pojeździć rowerem. Możesz też poćwiczyć w domu, razem z rodzeństwem, czy rodzicami. Ważne jest jednak, byś nie rezygnował teraz z aktywności, która ma bardzo duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie młodego organizmu.



ZALETY:

- uczą rozwiązywania problemów
- trening mózgu
- ćwiczą koncentrację i pamięć
- wyciszają
- wzmacniają więzi

Świetnym pomysłem na nudę, są gry planszowe. Sklepy internetowe posiadają bogatą ich ofertę, dlatego każdy, na pewno znajdzie coś dla siebie. Można wybrać sobie tematykę gier oraz stopień trudności. Spróbuj, a zobaczysz jak przyjemnie można spędzić czas z rodziną w czasie kwarantanny, a przy tym świetnie się bawić. Przed zakupem, warto poczytać w Internecie, opisy oraz opinie o wybranych grach. A może masz jakąś fajną grę, która już ci się znudziła? Podziel się lub wymień nią z kolegą, rodziną czy sąsiadem.



ZALETY:

- Rozwija wyobraźnię
- Redukuje stres
- Bogaci słownictwo
- Rozwija zainteresowania
- Poprawia skupienie uwagi
- Bogaci wiedzę

Chwila z książką to przyjemność, ale także **korzyść dla naszego zdrowia** i sposób na **zdobywanie wiedzy o świecie**. Na bibliotecznych, księgarnianych i Internetowych półkach znajdują się gatunki dosłownie dla każdego i o czymkolwiek co lubisz. Jeżeli jednak nie lubisz, lub nie możesz siedzieć z „nosem w książce”, sięgnij po audiobooki, czyli książki przeznaczone do słuchania. Empik Premium, w którym znajduje się ponad 11 tysięcy ebooków i audiobooków jest teraz dostępny za darmo. Link tutaj: <https://www.empik.com/czas-w-domu>.



ZALETY:

- Wpływ na zdrowie
- Wpływ na bezpieczeństwo
- Wpływ na estetykę
- Dobre samopoczucie

Chyba nikogo nie trzeba do tego przekonywać, że czysty dom ma wiele zalet. Spędzając teraz w nim wiele czasu, może warto pomyśleć o tym, co moglibyśmy w nim jeszcze uporządkować, co z kolei przełoży się na to, iż będzie nam w nim przyjemniej, bezpieczniej i łatwiej funkcjonować. Pamiętaj jednak, że porządki, to nie tylko sprzątanie pokoju, kuchni, czy łazienki, ale także twojego telefonu, komputera czy plecaka. Do dzieła!



Wydarzenia kulturalne online

ZALETY:

- Niekonwencjonalne spędzanie wolnego czasu
- Uwrażliwienie na piękno
- Uspołecznianie
- Dobra zabawa
- Włączenie w życie pewnej zbiorowości

W czasie, gdy kina, teatry, muzea i inne instytucje kultury i sztuki są pozamykane, wiele z nich zachęca nas do pozostania w domu, oferując zwiedzanie, filmy, przedstawienia czy koncerty online. Warto dziś z tego skorzystać, i urozmaicić sobie czas spędzany w domowym zaciszu. Poniżej kilka linków, z których można skorzystać w wolnej chwili.

<https://www.legalnakultura.pl/pl/legalne-zrodla>

<https://artsandculture.google.com/>

<https://iteatr.tvp.pl/36866129/spektakle>.



Kreatywność

ZALETY:

- Szybsze rozwiązywanie problemów
- Pozytywne nastawienie do świata
- Sposób na nudę
- Pozwala na rozwój człowieka

W chwili, gdy dysponujesz odrobiną więcej wolnego czasu, spróbuj odnaleźć w sobie duszę artysty. Zaczynaj malować obrazy, pisać książki, pamiętniki, stwórz swój układ taneczny lub ułóż słowa do własnej piosenki. A może zaprojektujesz nowe samochody lub stworzysz ciekawy filmik ze swoich zdjęć? Na You Tube znajdziesz wiele tutoriali (filmików instruktażowych) np.: jak rysować, jak obsługiwać różne programy komputerowe tekstowe czy graficzne oraz wiele innych pomocnych do realizacji twoich zamierzeń wskazówek.

Powodzenia!

A. Kucza - Pedagog specjalny