

## **"To nie jest czas ferii."**

To jest czas kwarantanny naszego społeczeństwa. Czas, który powinniśmy spędzić w domu. Poważnie potraktujmy ryzyko zakażenia.

**Drodzy Uczniowie** w czasie kwarantanny nie wychodźcie z domu i nie spotykajcie się z rówieśnikami, aby zminimalizować ryzyko zakażenia. Ministerstwo podjęło również decyzje o zamknięciu kin, teatrów i wszystkich placówek, gdzie są skupiska ludzi.

Kwarantanna to okres przejściowy. Nie popełniamy błędów Włochów, którzy zbagatelizowali zagrożenie, a młodzież spotykała się ze sobą w czasie kwarantanny

"Kwarantanna jakie pomysły?"

**Co konkretnie można robić w domu, skoro już musimy w nim zostać? Jest bardzo wiele możliwości. Przedstawiamy niektóre z nich.**

Pomysł 1: Kwarantanna i lektura

1. Czytaj zaległe lektury – Jak pokazują badania, Polacy czytają bardzo mało książek.

Może to wynikać z różnych czynników: nie mamy czasu, jesteśmy zmęczeni, czasami zapominamy o tej formie spędzania czasu. Może właśnie w okresie kwarantanny warto do niej wrócić?

Pomysł 2: Kwarantanna i telewizja jako źródło ciekawych informacji

2. Oglądaj programy, które Cię relaksują – Telewizja to nie tylko wiadomości na temat tego, co się dzieje na świecie. To także różne ciekawe programy- e-szkoła, programy popularnonaukowe, historyczne, kulinarne czy komediowe. Może masz jakiś ulubiony film, którego dawno nie widziałeś i chętnie sobie przypomnisz?

Pomysł 3: Kwarantanna i eksperymenty w kuchni

3. Poeksperymentuj z gotowaniem – Teraz masz trochę czasu – czemu właśnie nie wykorzystać go na przyrządzanie nowych potraw z produktów, które masz w domu? Może właśnie wspomniane wyżej programy coś podpowiedzą? A może przygotujesz coś według przepisu z Internetu? Regularne posiłki są bardzo ważne, zwłaszcza w okresie narażenia na infekcję, tym bardziej więc ten sposób spędzania czasu jest pożądany.

Pomysł 4 i 5: Kwarantanna to czas także dla siebie

4. Wreszcie odpocznij – Zwykle narzekamy na brak czasu na relaks. Zostanie w domu jest więc idealnym momentem na chwilę dla siebie, zwłaszcza, że nigdzie się nie musisz spieszyć. Skup się więc na sobie i obniżaniu napięcia nerwowego.

5. Słuchaj ulubionej muzyki,

– Pomyśl, że jest to czas tylko dla Ciebie, delektuj się tym, że nic nie musisz robić.



Pomysł 6: Kwarantanna wykorzystaj wyobraźnię

Stosuj wizualizacje – Przy okazji słuchania muzyki możesz również pokusić się o głębszy relaks. Wystarczy, że wyobrazisz sobie jakieś piękne miejsce, gdzie rzeczywiście byłeś lub chciałbyś być. Wówczas staraj się chłonąć wszystkimi zmysłami tę sytuację.

Wyobraź sobie, jak leżysz nad oceanem, popatrz na lazur wody, poczuj bryzę owiewającą ciało, gorący piasek pod stopami, usłysz szum fal, przypomnij sobie, jak smakują lokalne specjały. Staraj się maksymalnie skupić na tej właśnie sytuacji.

### Pomysł 7: Kwarantanna i techniki relaksacyjne

Stosuj treningi relaksacyjne – Są one dostępne w Internecie.

### Pomysł 8: Podczas kwarantanny nie rezygnuj z ruchu

Ćwicz regularnie – Wyśitek fizyczny w sposób zbawienny wpływa na nasze samopoczucie. Pamiętajmy, że w okresie pozostawania w domu warto wyznaczyć sobie konkretne godziny na ulubione ćwiczenia fizyczne, po nich bowiem będziemy czuć się jak nowonarodzeni.

### Pomysł 9: Masz czas na zorganizowanie przestrzeni w swoim pokoju

9. Zrób długo odkładane porządki– Zwykle większość z nas nie ma na to czasu w ciągu tygodniu, a w weekendy po prostu nam się nie chce, gdyż jesteśmy zmęczeni i chcemy odpocząć.

Może czas kwarantanny warto wykorzystać również na te czynności? Pamiętajmy, uporządkowana przestrzeń, książki, zeszyty, dokumenty- to również uczucie spokoju i relaksu dla naszego umysłu.

### Pomysł 10: Kwarantanna to także dodatkowy czas na porządki domowe

10. Zajmij się generalnymi porządkami w domu. Warto przejrzeć swoje ubrania, może wszystkich nie nosimy? Może warto część z nich sprzedać, oddać potrzebującym, zrobić miejsce na nowe. A może szafki w kuchni czy salonie wymagają przejrzania i uporządkowania? –Pomóż Rodzicom

### Pomysł 11: Kwarantanna daje czas na nowe pasje

11. Pomyśl nad nowym hobby – Czas pozostawania w domu można również wykorzystać na zajęcie się czymś zupełnie nowym. Może od zawsze chcieliśmy nauczyć się nowego języka, podstaw programowania, zaległości w wiedzy z przedmiotów, które sprawiają Ci trudność To jest właśnie dobry czas, żeby zacząć.

### Pomysł 12: Znajdź nowe rozwiązania

12. Pomyśl nad nowym hobby– Czasami w tyle głowy mamy pomysły, żeby zająć się czymś nowym, rozkręcić swoją wyobraźnię? Wykorzystajmy ten czas na prześledzenie, jak to zrobić, jakie jest zapotrzebowanie na rynku, kim chciałbym zostać w przyszłości? Zajmijmy umysł jakimś zadaniem.

### Pomysł 13: Wybierz kierunek online, aby dzielić się swoją wiedzą

13. Załóż bloga – Może masz dużą wiedzę na jakiś konkretny temat, a może interesujesz się modą, urodą, robieniem makijażu czy lubisz testować nowe kosmetyki? Warto podzielić się swoją wiedzą w takiej właśnie formie.

#### Pomysł 14: Kwarantanna postaw na kreatywność

14. Pomóż Rodzicom -Ozdób Wasz balkon, ogród. Zwykle nie mamy na to czasu, żeby własnoręcznie robić jakieś ozdoby. Zajrzyjmy do Internetu, jak je wykonać i które będą idealne na nasz balkon czy do naszego ogrodu.

#### Pomysł 15: Kontakty z bliskimi

15. Wykonaj telefon do bliskich – Babcia z Dziadkiem często skarżą się, że rzadko do nich dzwoniemy, rozmawiamy, za mało poświęcamy im czasu. Nadróbmy to zdalnie. Zapytajmy o ich zdrowie, samopoczucie.

#### Pomysł 16: Rozmawiamy z sobą

16. Poświęćmy czas na rozmowę z naszymi bliskimi – Porozmawiamy z nimi, o tym jak się czują, co ich cieszy, co ich martwi.

#### Pomysł 17: Rozwijaj swoją pasję

17. Nadrób zaległości w nauce, rozwijaj swoją wiedzę.

#### Pomysł 18: Celebryj rodzinny czas

18. Cieszymy się z czasu spędzonego razem – Pomyślmy: uff wreszcie jesteśmy wszyscy w domu, możemy się cieszyć wspólną obecnością.

Oglądajcie razem filmy, również te z dzieciństwa ,stare zdjęcia (to też okazja do ich uporządkowania), tańczcie, grajcie wspólnie w gry planszowe, w karty, to bardzo zbliża i sprawia ogromną radość.

#### Pomysł 19: Kreatywne zajęcia

19. Malujmy, rysujmy– Ta forma aktywności bardzo rozwija - rysujmy wspólnie, może cała rodzina stworzy jeden obraz na wielkim kartonie, a może każdy ten sam przedmiot zgodnie ze swoją interpretacją?

#### Pomysł 20: Aktywność z bliskimi

20. Ruszajmy się z naszym rodzeństwem, rodzicami. Wymyślajmy różne zadania ruchowe, jest ich wiele,

np.: dobierzcie się w pary, stańcie jeden za drugim zwróćni w tę samą stronę, Ty przed bratem, siostrą, rodzicem; na odpowiedni znak jedna z osób opada do tyłu i daje się złapać drugiej;

-dobrym sposobem jest też gra w popularną ciuciubabkę; zawiązujemy oczy jednej osobie, która ma złapać wszystkich pozostałych uczestników; (meble trzeba poodsuwać!!!, jeśli masz ogród –to w ogrodzie)

Zabawa w chowanego nawet w domu może nam również umilić czas spędzony w domu, a przy tym możemy bawić się całą rodziną;

-większość młodszego rodzeństwa uwielbia również zabawę ciepło – zimno, to również może być ciekawe zajęcie.

Zachęć swoje rodzeństwo do wykonywania ćwiczeń z przybieraniem postaci zwierzęcych:

### Pomysł 21: Wybierzmy zabawy grupowe

Starajmy się jeszcze lepiej poznać się nawzajem w rodzinie – dobrym sposobem są na to różne zabawy grupowe, np.:

Każdy członek rodziny mówi drugiemu komplementy przez określony czas.

Każdy dokańcza zdanie: jestem dumny, że... ; lubię...; boję się...

Każdy członek rodziny opisuje wybraną osobę, a reszta zgaduje, kogo ten opis dotyczy. (tylko miłe określenia).

Możemy również sami wymyślać zdania do dokończenia.

**Jak widać sposobów na spędzenie czasu jest wiele i możemy wypełnić go samymi dobrymi emocjami.**

**Powodzenia!**