


KREATYWNE SPĘDZANIE CZASU

FORMY AKTYWNOŚCI PODCZAS PANDEMII


AKTYWNOŚCI, A PANDEMIA

Mimo utrudnień związanych z obecnie panującą sytuacją na świecie, spędzanie czasu wolnego może być kreatywne i dobrze zorganizowane. Aby dobrze się bawić, wystarczy trochę pomyśleć. Jest wiele ciekawych czynności, które można robić samemu lub w towarzystwie najbliższych osób. Może to być okazja do polepszenia kontaktów z rodziną.

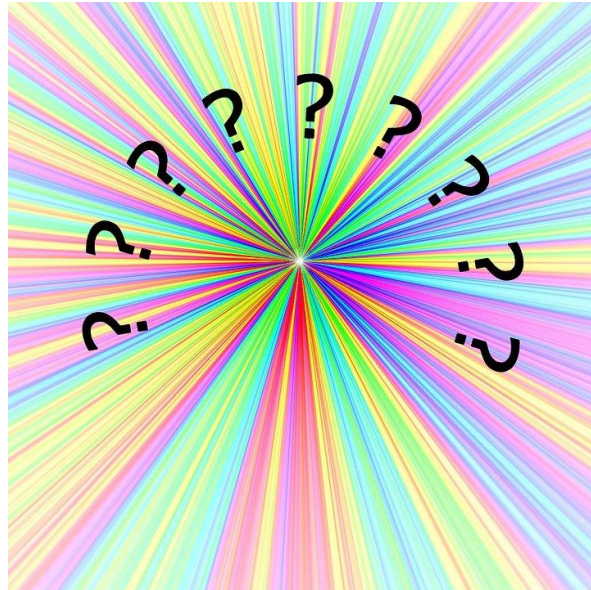


DLACZEGO WARTO SPĘDZAĆ CZAS WOLNY AKTYWNIEM?

To jak gospodarujemy naszym czasem, zależy tylko od nas. Mamy wiele możliwości. Prowadzenie aktywnego trybu życia ma wiele zalet. Spędzanie czasu z bliskimi pogłębia relacje. Nauka i posiadanie pasji wspomaga rozwój osobisty i intelektualny. Sport i częste spacery wzmacniają odporność i pomagają w radzeniu sobie ze stresem.

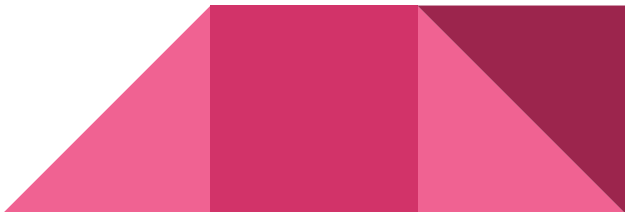


PROPOZYCJE SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU:



SPORT

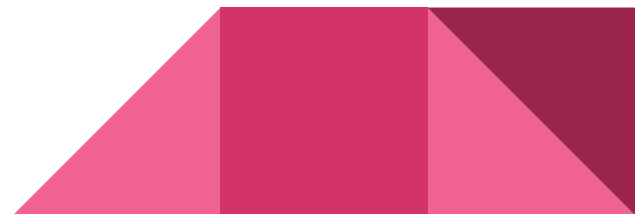
Interesującym, a jednocześnie pożytecznym sposobem spędzenia czasu wolnego może być sport. Pozwala on na utrzymanie zdrowego trybu życia. Codzienne ćwiczenia w domu, bieganie, czy też jazda na rowerze zajmą nam czas, pomogą w utrzymaniu kondycji, polepszą nasze samopoczucie oraz pozwolą osiągnąć wymarzoną sylwetkę.





SPACERY PO LESIE


Spacery po lesie, to coś, co pozwala na złapanie świeżego powietrza. Podczas takiej aktywności możemy przewietrzyć umysł, podziwiać przyrodę, poznawać otoczenie i obserwować zwierzęta oraz rośliny, które nas otaczają.





CZAS Z RODZINĄ


Podczas pandemii, gdy wskazane jest pozostanie w domu, spędzamy więcej czasu z rodziną. Aby to wykorzystać i uniknąć nudy, możemy grać w różne gry planszowe. Rozwijają one naszą wyobraźnię, dają wiele frajdy i satysfakcji. Alternatywą do gier jest chociażby wspólne oglądanie starych zdjęć, czasem warto trochę wspominać i zatrzymać się na chwilę w nawale zadań i obowiązków.





MUZYKA


Ciekawym sposobem na nudę podczas pandemii, może być rozwijanie nowych pasji muzycznych. Wiele osób chciało nauczyć się np. gry na instrumencie, ale nie miało na to czasu. Teraz jest na to idealny moment. Na YouTube jest wiele filmików oraz instrukcji, które pomogą wejść w ten świat i zacząć przygodę z jakimś instrumentem. Aktualnie wiele osób fascynuje się muzyką od strony technicznej. Duża ilość wolnego czasu pozwala na rozwinięcie tego zainteresowania. Istnieje wiele programów do legalnego tworzenia muzyki samemu, w domu.





SZTUKA

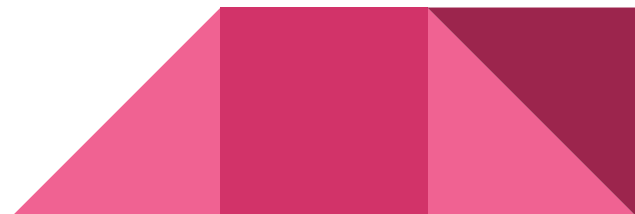
Ciekawym sposobem na nudę może być także rozwijanie talentu artystycznego. Zalicza się do tego malarstwo czy rysowanie. Wiele osób może nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, że drzemie w nich prawdziwa dusza artysty, którą należy jedynie wydobyć z głębi siebie. Dodatkowo malowanie czy rysowanie są świetnymi sposobami na wyciszenie i pokazanie prawdziwych emocji, które skrywamy głęboko, nie chcąc ich ujawniać i uzewnętrzniać inaczej.

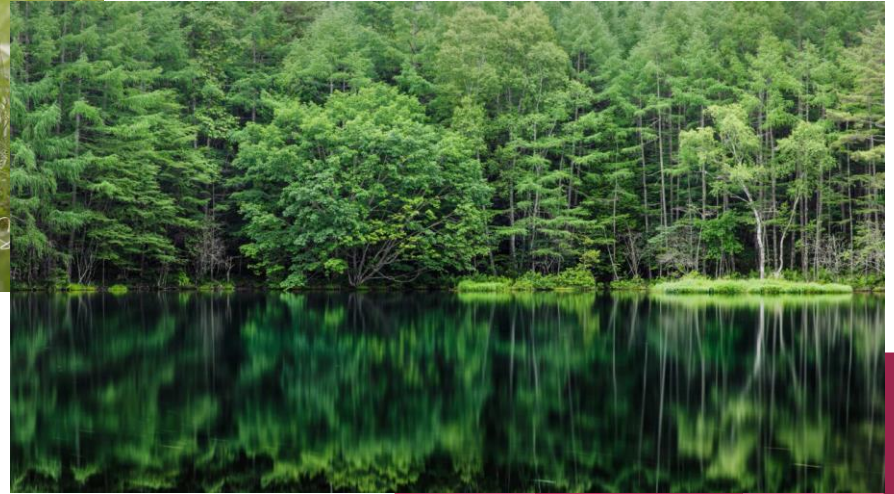




FOTOGRAFIA

Idąc na spacer po lesie czy łące można zabrać ze sobą aparat. Fotografowanie natury również może rozwinąć w nas pasję. Robienie zdjęć pozwala się zrelaksować, odprężyć, odciągnąć na chwilę od szarej codzienności i rutyny. Idąc na spacer z rodziną można spróbować zatrzymać na fotografii wspólne chwile. Zdjęcia będą później świetną pamiątką w rodzinnym albumie.

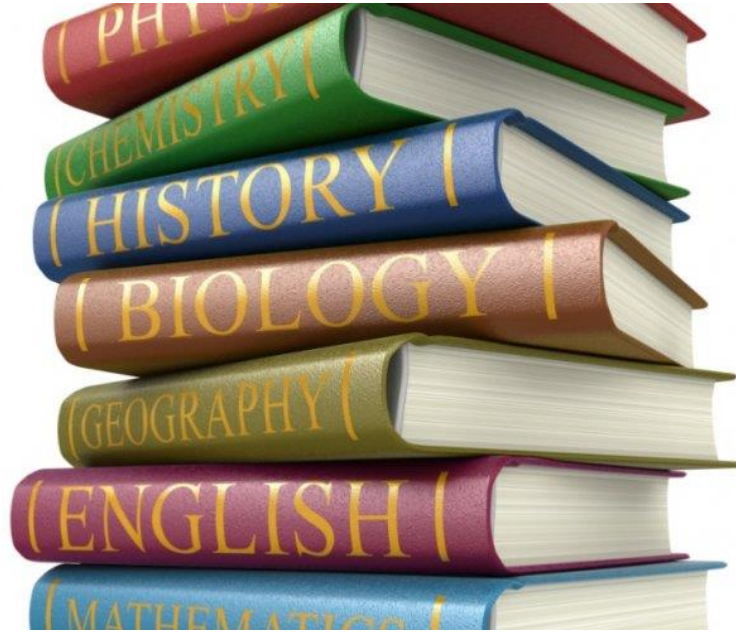




NAUKA


Kolejnym znakomitym sposobem na nudę może być nauka. Możemy rozwijać i pogłębiać wiedzę na tematy, które od zawsze nas fascynowały, ale na które niestety nigdy nie mieliśmy wystarczająco dużo czasu. Przykładowo możemy poszerzać wiedzę na temat różnych kręgów kulturowych świata lub powtarzać materiały z przedmiotów, które chcielibyśmy zdawać na maturze, a także genialnym rozwiązaniem jest nauka nowego języka, który z pewnością pozytywnie przyda się w naszym dorosłym życiu.

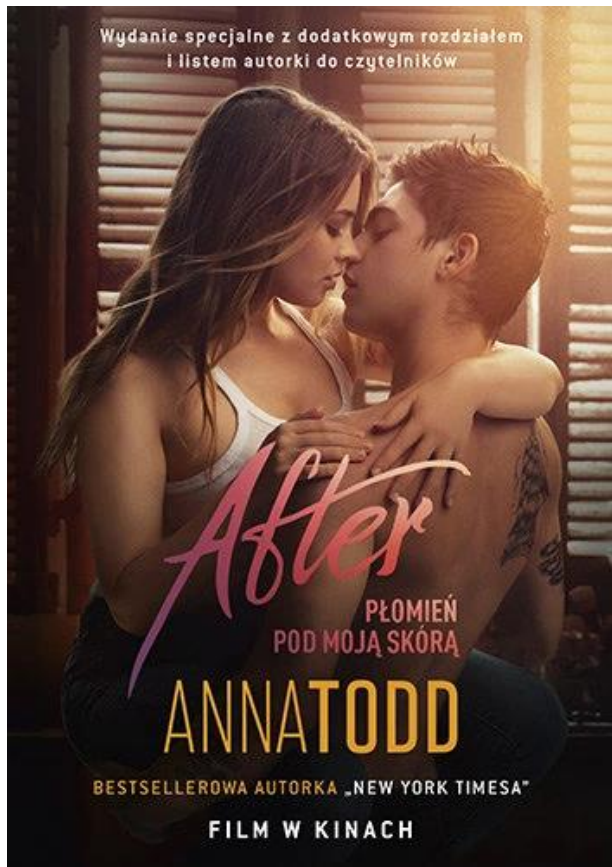




CZYTANIE LUB OGLĄDANIE FILMÓW

Dobrym pomysłem jest także czytanie książek czy oglądanie filmów. Jak dobrze wiemy te formy spędzania czasu wolnego są chyba najpopularniejsze wśród młodzieży, gdyż skutecznie zabijają czas. Możemy polecić kilka ciekawych pozycji zarówno książek jak i filmów. Na uwagę zasługują pozycje: John'a Green'a pt. „Gwiazd naszych win”, Trish Cook pt. „W blasku nocy” czy też Anny Todd „After”. Wszystkie wymienione książki doczekały się także ekranizacji. Niesamowicie oddają klimat i ukazują problemy współczesnej młodzieży, dlatego warto przeczytać lub obejrzeć co najmniej jedną pozycję.





KLASA 2E

