

Milí žiaci

Už je to viac ako týždeň čo nechodíte do školy, na krúžky či tréningy a učíte sa z domu. Už ste si stihli pozrieť vaše obľúbené filmy, seriály a najnovšie videá obľúbených youtuberov? Chcete si oddýchnuť od počítačových hier? Máte vypracované všetky zadania od učiteľov? Alebo len nevíete čo robiť a chcete nejakú zmenu? Prinášam vám niekoľko tipov, čo môžete počas voľného času robiť aj z pohodlia domova.

1. **Knihy** – skús vymeniť čítanie príspevkov na sociálnych sieťach za knihy. Prečítaj si knihu, ktorá ti už dlho leží na policike alebo vyskúšaj iný žáner kníh ako si čítal doteraz.
2. **Fotky** – zaspomínaj si s rodinou pri prezeraní fotiek z detských čias. Z fotiek tiež môžete vytvoriť napríklad nástenku do izby.
3. **Hudobný nástroj** – ak hráš na hudobný nástroj, no umelecká škola je zavretá, trénovať môžeš aj z pohodlia domova, skús byť kreatívny a pokús sa vytvoriť aj vlastnú skladbu.
4. **Spev** – nezáleží na tom ako vieš spievať, dôležité je zabaviť sa. Nájdi si na internete karaoke verziu svojej obľúbenej pesničky a pokús sa ju zaspievať najlepšie ako vieš. Môžete si doma spraviť aj spevácku súťaž a nájsť svoju rodinnú superstar alebo aj najfalošnejšieho speváka rodiny.
5. **Telefonát** – zavolaj starým rodičom, kamarátom, spolužiakom, niekomu s kým si už dlho nerozprával. Urobíš tým radosť nielen sebe ale aj druhým.
6. **Dejepis** – baví ťa dejepis a chcel by si sa dozvedieť zaujímavosti z histórie ľudstva? Odporúčam kanál na youtube – Dejepis inak. Dozvieš sa tam informácie najmä z dejepisu ale aj z politiky, ekonómie a ďalších odvetví, ktoré sú podané jednoducho a zábavne.
7. **Literatúra** – poznáš spisovateľa, básnika Daniela Heviera? Každý deň prináša na youtube kanáli Chymeros nové videá z oblasti literatúry. Videá sú nielen poučné ale aj zábavné.
8. **Šport** – aj doma sa dá športovať. V byte si síce futbal, hokej či basketbal nezahráš. Môžeš si spolu so súrodencami alebo kamarátmi dať výzvu kto spraví za určitý čas viac drepov, klikov alebo brušákov. Tiež sa môžeš inšpirovať na internete a pohľadať ako trénujú známi športovci počas karantény.
9. **Google maps** – túžiš navštíviť významné svetové mesto ako Londýn, Paríž, New York a ďalšie? Cestovať sa teraz síce nedá, ale nahliadnuť do ulíc svetových metropól môžeš pomocou internetu. Otvoríš si google maps, vyhľadáš vysnívané mesto, oranžového panáčika presunieš na vybranú ulicu a môžeš sa prechádzať mestom.
10. **Galéria** – máš rád umenie? Aj na návštevu svetových galérií môžeme využiť internet. Na priloženom odkaze nájdeš mnoho galérií, výstav, do ktorých môžeš virtuálne vstúpiť a prezrieť si nádherné diela slávnych umelcov.
<https://artsandculture.google.com/partner>
11. **Spoločenské hry** – zahraj si s rodinou obľúbené spoločenské hry, nezáleží na tom aká hra to bude, hlavne že sa zabavíte a strávite spolu čas. Okrem hier ako Monopoly,

Človeče nehnevaj sa, či kartových hier, si môžete zahrať Hádaj na čo myslím alebo Meno, mesto, zvera, vec,. Na priloženom odkaze je niekoľko ďalších tipov na rodinné hry : <https://eduworld.sk/cd/vierka-mednanska/6047/hry-vhodne-pre-dvoch-hracov>.

12. **Hlavalamy** – vyskúšaj vylúštiť krížovky, osemsmernovky, sudoku, či rôzne hlavalamy. Nielenže sa zabavíš ale trénuješ si tým pamäť, pozornosť, logické myslenie, matematické usudzovanie a ďalšie schopnosti.
13. **Domáce kino** – pozri si film alebo seriál, ktorý si už videl a páčil sa ti, ale tento krát v origináli (v cudzom jazyku: AJ, FJ, NJ, RJ). Okrem oddychu a zábavy ti to prináša skvelú možnosť ako sa efektívne zlepšovať v cudzom jazyku.
14. **Jarné upratovanie** – prilož ruku k dielu a pomôž doma. Uprac si izbu, skriňu, šatník. Poriadok si tiež môžeš spraviť v pc, mobile, vo fotkách.
15. **Tvorba** – kresli, maľuj, strihaj, lep,... vytváraj! Využi pritom vlastnú fantáziu, alebo sa inšpiruj na internete. Oddýchneš si pri tom ale možno aj vytvoríš pekný obrázok, výrobok, ktorý neskôr môžeš niekomu podarovať.
16. **Varenie, pečenie** – pomôž rodičom pri príprave večere, či koláča. Nielenže tým pomôžeš ale naučíš sa niečo nové.
17. **Domáci maznáčikovia** – ak máš domáce zvieratko, môžeš sa mu viac venovať a psíka naučiť nový trik (ale môžeš vyskúšať vytrénovať aj iné domáce zvieratká).
18. **Príroda** – ak sa predsa len vyberieš von, dodržuj zásady zodpovednosti aby si neohrozil svoje zdravie. To znamená hlavne: vyhýbaj sa miestam s veľkým počtom ľudí, nos rúško, umývaj si ruky.
19. **Pridaj vlastný nápad** – ak máš iný, ďalší nápad na trávenie voľného času, podel sa oň s kamarátmi.
20. **Zadania z edupage** – nezabúdaj, že škola pokračuje ďalej. Budova školy je zavretá a tak využi príležitosť učiť sa z pohodlia domova. Vytvor si plán, aby si na žiadne zadanie nezabudol a nemal v tom chaos.

S pozdravom

Lenka Kalafusová

Školská psychologička