

SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO PODCZAS NAUKI ZDALNEJ.

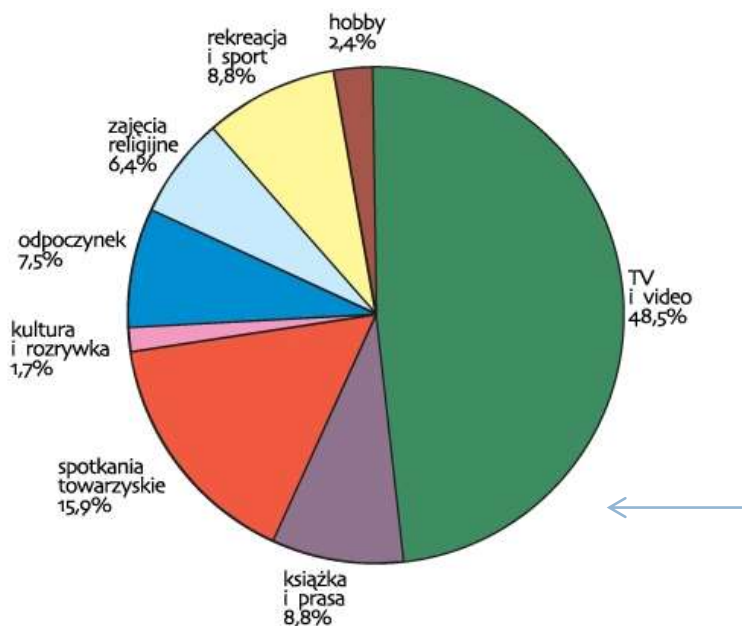
Lena Stawiarz

7b



Co to jest czas wolny?

- **Czas wolny** – czas, którym dysponuje człowiek po wykonaniu obowiązków takich jak nauka, praca, czynności związane z codziennym życiem.



Większość ludzi czas wolny np. od pracy wykorzystuje przed telewizorem lub komputerem. Ja przedstawię wam jak spędzić go w domu podczas nauki zdalnej ale aktywnie bez komputerów czy telefonów. 😊

1. Czytanie książek

- **Czytanie książek to super opcja na wykorzystanie wolnego czasu. Nie ma lepszej czynności, w którym można połączyć relaks oraz poznanie. Wolny czas to doskonały moment na nadrobienie literackich zaległości. Zalet czytania książek jest całe mnóstwo: rozwijają wyobraźnię, wzbogacają zasób słownictwa, poszerzają horyzonty myślowe. Dodatkowo czytanie ma działanie terapeutyczne i odstresowujące.**



2. Gry planszowe i puzzle

- **Jednym z ciekawych sposobów na spędzanie wolnego czasu są gry planszowe. Stare dobre planszówki zostały wyparte przez komputery i nowe technologie, jednak warto do nich wracać. Gry planszowe są niezastąpionym elementem w rozwoju i sposobem na wspólną zabawę i integrację. Warto z półek odkurzyć również zapomniane puzzle, które poprzednim pokoleniom dawały mnóstwo radości. Gry online nigdy nie oddadzą emocji, jakie towarzyszą potyczkom związanym z graniem w planszówki na żywo! Rozrywka przy grze planszowej to wspaniała okazja, aby wspólnie spędzić czasu. Bardzo dużo zestawów jest przeznaczonych zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Miło się integrować przy emocjonującej rozgrywce. Warto odejść od komputera czy konsoli, odłożyć smartfona, aby dołączyć do zabawy.**



3. Robótki ręczne

- Do kreatywnych zajęć, które jednocześnie mogą stać się naszą pasją, są także robótki ręczne. Chodzi tutaj choćby o **dzierganie na drutach, projektowanie i szycie własnych ubrań, filcowanie, haftowanie, patchwork, tkanie** czy nawet **tworzenie koronek**. Wymaga to niezwyklej zręczności dłoni, znajomości technik, a także rzecz jasna zmysłu artystycznego, by tym samym tworzyć niezwykle wzory i kształty.



4. Gotowanie

- W tygodniu zazwyczaj mamy niewiele czasu na gotowanie. Wolny czas można więc spędzić na testowaniu ciekawych przepisów, przygotowaniu posiłków wspólnie z rodziną czy znajomymi. Nie tylko zbliży nas to do siebie, lecz także pozwoli zjeść coś pysznego.



5. Aktywność fizyczna

- Skoro już o ruchu mowa, doskonałym sposobem na produktywnie spędzenie wolnego czasu jest aktywność fizyczna. Jej wachlarz jest tak szeroki, że każdy odnajdzie coś dla siebie, można poćwiczyć w domu, na siłowni, pójść potańczyć, pojechać na rowerze, na rolkach. Możliwości jest naprawdę mnóstwo. Nabierzemy energii i zachowamy zdrową sylwetkę.



6. Porządki

- Początek maja to doskonały czas na gruntowne sprzątnięcie całego domu. Choć sprzątanie zazwyczaj nie jest świetną zabawą, wolne chwile w posprzętym mieszkaniu są o wiele przyjemniejsze. Warto więc poświęcić kilka wolnych chwil na porządki. Umyj okna, odkurz, umyj podłogi, wysprzątaj strych i wyrzuć lub oddaj niepotrzebne ubrania lub przedmioty.



7. Oddaj się swojej pasji

- Każdy jest inny i każdy ma inne pasje. Najprościej więc będzie, jeśli Ty oddasz się swojej! Uwielbiasz rysować? Twórz i wrzucaj swoje prace na profile społecznościowe. Szyjesz? Przerabiaj stare ubrania. Lubisz majsterkować? Twórz piękne karmniki dla ptaków, ramki na zdjęcia. Najbardziej odpręża Cię praca w ogrodzie? Posadź kwiaty, przytnij drzewka, pomaluj płot w ogródku. Uwielbiasz aktywność fizyczną i mieszkasz w mieście? Zrób sobie trening on-line z ulubioną trenerką personalną, tak, aby nie musieć wychodzić z domu. Sposobów na spędzenie wolnego czasu jest mnóstwo i aktywność podczas kwarantanny nie powinna ograniczać się jedynie do leżenia na kanapie przed telewizorem. Wyciągnij z szafy stary instrument, na którym nie miałaś czasu grać albo maluj farbami. Rób po prostu to co kochasz, a na co nigdy nie miałaś czasu!



8. Nauka nowego języka obcego

- Nauka nowego języka to świetny trening dla mózgu, jak i również możliwość lepszego zrozumienia kraju. Na naukę języka lepiej poświęcać 15-20 minut dziennie niż dwie godziny raz w tygodniu. Choćby dlatego, że w ten sposób wyrabia się cenny nawyk uczenia się. Ale to nie wszystko. Dzięki takiej metodzie nauki znacznie łatwiej jest utrwalić sobie w pamięci słowa, zwroty i konstrukcje gramatyczne, które potem można wyłapać podczas leniwego oglądania seriali, słuchania muzyki, grania w gry czy zwykłego czytania artykułów. To taki naturalny wzmacniacz, który pokazuje, że nauka nie idzie w las, i dodatkowo motywuje.



BIBLIOGRAFIA

- <https://brilu.pl/10-sposobow-na-nude-czyli-kreatywne-spedzanie-wolnego-czasu-zostanwdomu-blog-pol-1587462172.html>
- <https://jaktodaleko.pl/co-robic-w-czasie-wolnym-20-pomyslow/>
- <https://planetawenus.pl/co-robic-w-wolnym-czasie-pomysly-na-kreatywne-hobby-i-pasje/>
- <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-wolny-czas-co-robic-by-go-nie-marnowac>



Dziękuję bardzo za uwagę!!!