

# Jak gospodarować czasem wolnym podczas kwarantanny

Organizacja czasu wolnego to niełatwe wyzwanie. Trzeba przecież nie tylko dopilnować obowiązku szkolnego, ale również wypełnić swój czas już po godzinach szkoły.



Zachęcamy do twórczego wykorzystywania wolnego czasu. Z trudnego okresu, który obecnie nas doświadczamy, możemy wyjść silniejsi o uzyskaną wiedzę, cierpliwość i nowe zainteresowania.

**Zostań w domu i docień codzienność.**

**Zostań w domu... z książką**  
To niezwykle ważne w obecnej sytuacji kwarantanny, kiedy wszyscy doświadczają nieprzyjemnych uczuć lęku i napięcia. Czytanie jest dla mózgu formą treningu – skutecznie go pobudza i rozwija.



## Bądź aktywny

Ćwicz regularnie – Wyśitek fizyczny w sposób pozytywny wpływa na nasze samopoczucie. Pamiętajmy, że w okresie pozostawania w domu warto wyznaczyć sobie konkretne godziny na ulubione ćwiczenia fizyczne.



## Kwarantanna to czas także dla siebie

Zostanie w domu jest więc idealnym momentem na chwilę dla siebie, zwłaszcza, że nigdzie się nie musisz spieszyć. Skup się więc na sobie i zapomnij o stresie.



Słuchaj ulubionej muzyki, popijając herbatę – obejrzyj ciekawy serial lub film. Pomyśl, że jest to czas tylko dla Ciebie.

Uwaga na „zabójców czasu” : smartfon, tablet, portale społecznościowe...

### Kwarantanna daje czas na nowe pasje

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, gry na gitarze, czy innym instrumencie? To jest właśnie dobry czas, żeby zacząć.



### Docień czas z rodziną

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

Oglądajcie razem filmy, stare zdjęcia, wyjdźcie na spacer, grajcie wspólnie w gry planszowe, w karty, to bardzo zbliża i sprawia ogromną radość.



### Kwarantanna i eksperymenty w kuchni

Poeksperymentuj z gotowaniem – Teraz masz trochę czasu – czemu właśnie nie wykorzystać go na przyrządzanie nowych potraw z produktów, które masz w domu? 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 pożądanym.

### Stwórz swój plan dnia



- 8:30 Wstajemy
- 8:35 Ścielenie łóżka
- 8:40 Higiena
- 9:00 Śniadanie
- 9:30 Obowiązki szkolne
- 12:30 Obiad
- 13:00 Idź na pole!
- 15:00 Książka...
- 15:30 Hobby
- 16:30 Czas z Rodziną
- 17:30 Twoja rozrywka!
- 18:30 Kolacja
- 19:00 Prysznic
- 19:15 Wieczór filmowy
- 21:30 Spanie

:)

### Przydatne kontakty

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej  
w Rabe Wyżnej  
34-721 Raba Wyżna 41  
[www.gopsrw.pl](http://www.gopsrw.pl)

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
(codz. 12:00-22:00): 116 111