

Witajcie Świetliki!

W tym tygodniu proponujemy kilka sposobów na spędzenie wolnego czasu. Co robić w domu, gdy nie ma co robić? Nuda to nieciekawe słowo. Źle się kojarzy. Bo przecież oznacza świetną szansę na zrobienie czegoś niespodziewanego. Skoro stare pomysły zawiodły i chwilowo nie wyglądają kusząco to proponujemy kilka sposobów na spędzenie wolnego czasu.

## Co robić, gdy nie ma co robić: aktywne sposoby na nudę

1. Wybierz się na spacer z rodzicem, to świetnie uspokaja.



2. Wysprzątaj pokój z pomocą dorosłego, ale tak “na serio”, porządne ogarnięcie pokoju zawsze dodaje energii do przyszłej pracy. A skoro i tak się nudzisz warto czymś się zająć.



3. Ułóż wszystkie książki / ubrania / kubki. Zrób to kolorami.  
A wiesz jak to super się prezentuje potem? No magia! :)



4. Dowiedz się więcej o tym co lubisz. Lubisz herbatę?  
Zainteresuj się skąd jest, jak powstaje, co ją charakteryzuje.



5. Zadzwoń do kolegi lub koleżanki. Masz do niego numer. Możesz rozpocząć rozmowę od słów: “NUDZI MI SIĘ!” i wtedy od razu przechodzicie do kolejnej kategorii pomysłów!



6. Naucz się grać na instrumencie. Ukulele jest tanie i przystępne. I doskonale.



7. Zdrzemnij się. Jeśli nie wiesz co zrobić z dwoma godzinami wolnego to obiecuję Ci, że krótka drzemka będzie jednym z najlepszych pomysłów, Sen leczy i dba o mózg lepiej niż cokolwiek innego na całym świecie.



8. Zróbcie razem ze starszym rodzeństwem krótki film. Dla znajomych. Dla rodziny. Dla samych siebie. Może być ze scenariuszem, a może być “na żywioł”. Może być o Waszym ulubionym zwierzątku.



9. Zagrajcie w grę planszową. Istnieje dużo gier i zabaw, które umilą nam czas w domowym zaciszu. Gry planszowe nie straciły na znaczeniu. Grają w nie ludzie bez względu na to, skąd pochodzą czy, ile mają lat. Często dzieci zasiadają do nich wspólnie z dorosłymi. Kiedy gramy, zwłaszcza w dużym gronie, pojawia się wiele okazji do śmiechu. Różne nieporozumienia, pomyłki czy też niezwykle zwroty akcji wywołują w nas wesołość. Wystarczy, że jedna osoba wybuchnie śmiechem, a pozostali zaraz do niej dołączają. Śmiech jest przecież zaraźliwy.



10. Przygotujcie piknik w domu. Potrzebny będzie koc, poproście rodziców o coś pysznego do zjedzenia i korzystajcie z mile spędzonego czasu:))



11. Przeczytaj wywiad o kimś znanym (pisarz, poeta, piosenkarz, aktor...) To, co prezentuje sobą dana osoba dostarczy Tobie informacji o tym co jest ważne w życiu tej osoby.



12. Zajmij się tym, od czego uciekasz. Z pewnością nudzisz się dlatego, że nie chce Ci się czegoś robić. A wiesz co? Może po prostu to zrób? Satysfakcja będzie wspaniała.



13. Przeanalizuj swój styl ubierania się. Przypomnij sobie swoich ulubionych bohaterów fikcyjnych. Może pora wyglądać trochę inaczej? Może jednak adidas i skórzana kurtka? Albo jeansy i podkoszulek?



14. Przeczytaj interesującą książkę. Najlepiej taką, która może Ci się teoretycznie przydać gdzieś w przyszłości. Przeczytaj cokolwiek, choćby najmniej praktycznego. Twój mózg i tak będzie dzięki temu szybszy i lepiej rozwiczony.



15. Zrób listę. Czegoś, o czym marzysz. Listy porządkują i oczyszczają głowę.



Dziękujemy za uwagę

Wychowawcy Świetlicy

