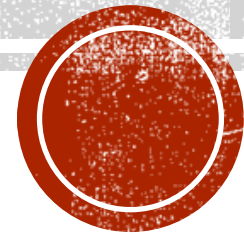


SLOBODNO VRIJEME

Kako organizirati slobodno vrijeme u doba korone?



ZAŠTO JE VAŽNO IMATI SLOBODNO VRIJEME?!

- Najvažnije je zbog odmora. Vremena potrebnog za rekuperaciju i smirivanje.
- Zašto nam je sada to toliko važno? Posebno ako znamo da i inače imamo slobodno vrijeme. Zato što sada, ako smo i dalje ulogirani, nema razlike između škole i slobodnog vremena. Kada smo u školi, imamo vidljivu razliku jer fizički ne idemo u samu zgradu škole i samim time znamo da je vrijeme za odmor pa sukladno tome ni ne razmišljajući organiziramo ga prema svojim interesima.
- Trenutna situacija nam je svima stresna, s time da ne moramo biti toga svjesni. Odmaknuti smo iz realiteta, živimo u nekom paralelnom svemiru i čekamo. Stoga su nam važne neke osnovne i jednostavne stvari.



SAVJETI ZA ORGANIZACIJU SLOBODNOG VREMENA

- Pokušajte organizirati učenje i vrijeme u on-line školi da vam ostane dovoljno vremena za slobodne aktivnosti.
- Bavite se aktivnostima koje ne uključuju računala i pametne telefone.
- Uključite i svoje ukućane i pokušajte s njima dogovoriti što biste mogli raditi zajedno.



PREPORUČENE AKTIVNOSTI



▪ 1. VJEŽBANJE

Nije da ste inače aktivan tip i vježbanje vam se svodi na otvaranje vrećice čipsa?

Nema veze, sada je vrijeme za dobar početak. Smatra se da je za uspostavu navike potrebno dva tjedna te pokušajte svaki dan vježbati najmanje pola sata. Razmislite koji vam je krajnji cilj te sukladno tome izaberite vježbe. Pruža vam se veliki izbor aktivnosti koje možete raditi kod kuće: zumba, joga, streetworkout, ples, vježbanje s utezima,... Popis je stvarno širok i za sve imate opremu kod kuće.

Preporučamo da vježbate uz omiljenu glazbu kako biste potaknuli tijelo na dodatnu aktivaciju.



▪ 2. PISANJE DNEVNIKA/POPISA/PLANOVA

Kao mali ste možda pisali dnevnik? Pokušajte ponovno. Zapišite svaki dan što ste radili, posebno naglasite što vas je zabrinulo ili rastužilo, ali i taj dan učinilo sretnim.

Trenutno smo svi izolirani kod kuće. Napišite plan ili popis što ćete raditi nakon izlaska iz izolacije te ga nadopunjujte svaki dan. Bolje ćete se upoznati i vidjeti koje su vam važne vrijednosti u životu.



- **3. ČIŠĆENJE ILI POPULARNI DECLUTTER**

Sada je vrijeme da proučite svoj ormar, izvadite odjeću i isprobate ju. Ono što vam se ne sviđa ili niste nosili u zadnjih nekoliko mjeseci, maknite.

Proučite ladice ili kutije s kablovima, radnom opremom ili alatom. Posložite ih i maknite sve što vam ne treba.



▪ 4. KAVA S PRIJATELJIMA

Ako već ne možete bez ekrana, popijte virtualnu kavu s prijateljima. Dogovorite termin i nađite se preko aplikacije koja ima vizualan kanal. Važan dio naše komunikacije je neverbalna komunikacija i na ovaj način je ipak uključena u naš razgovor.

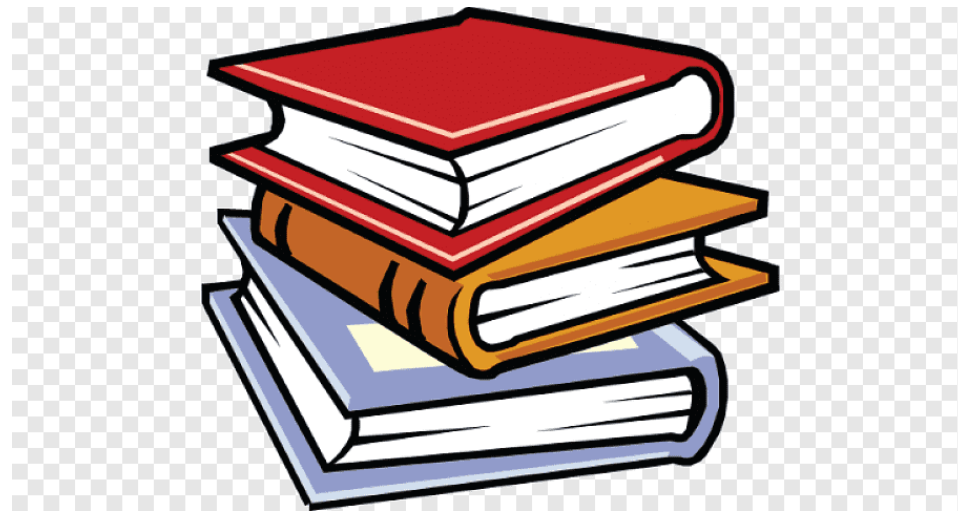
Messenger podržava više ljudi, Whatsapp samo 4.

Koje aplikacije vi koristite?



- 5. ČITAJTE KNJIGE

Sigurno kod kuće imate nekoliko knjiga. Proučite ih pa sastavite redoslijed kojim ćete ih pročitati. Tko zna, možda vam se i svidi neki klasik!



- **6. ODMARAJTE, ALI BEZ SMETANJA**

Isključite zvukove na mobitelu i mobilne podatke, isključite laptop i legnite. Pokušajte se usredotočiti na svoje disanje i polagano se opuštajte.



KOJI SU VAŠI PRIJEDLOZI?

- Što vi najradije radite u svoje slobodno vrijeme?

