

## Како проводити слободно време у периоду социјалне изолације

Под слободним временом младих подразумевамо оно време када је особа ослобођена не само школских, већ и евентуалних породичних задужења. То је време које свако обликује према властитим жељама, без икакве обавезе, што значи да га карактеришу елементи слободе, добровољности и необавезности. Функције које се вежу уз слободно време су одмор, разонода и лични развој.

Активности слободног времена су многобројне и представљају богат систем утицаја који делују на развој и васпитање сваке личности а уједно нас тренутно задовољавају и скрећу мисли са могућих брига и оптерећујућих обавеза. Слободно време има важну функцију у животу младих, у домену развоја идентитета, успостављања социјално-емоционалних веза, транзиције ка одраслом добу, усвајања различитих компетенција.

Начини провођења слободног времена су многобројни и зависе од великог броја чиниоца али у условима нормалног функционисања савременог друштва. Ми се данас као друштво налазимо у специфичним условима функционисања односно у социјалној изолацији која умногоме ускраћује могућности организовања и провођења слободног времена како смо до сада навикли. Ово посебно тешко пада младим људима који су навикли на сталне социјалне контакте са својим вршњацима (у школи, код куће тј. месту у ком живе, изласцима, културним догађајима и слично) који по многим истраживањима чине више од 50% начина провођења слободног времена адолесцената.

Са тим у вези, драги моји ученици, ево неколико савета како можете у свом дому осмислити и корисно провести слободно време, одморити се од наставе на даљину и школских обавеза а уједно и задовољити неке своје личне потребе, неговати своју личност па чак и можда открити нека нова интересовања:

### БУДИТЕ КРЕАТИВНИ

- Можете се бавити фотографисањем (ухватите итересантне моменте или откријте нове погледе на своју околину)
- Направите колаж од старих фотографија
- Направите пројекат – исецкајте из новина и магазина слике и наслове и на белом папиру/хамеру направите концепт који је визија ваше будућности
- Стварајте нове, магичне светове у својим писаним радовима – можете се изненадити колико сте маштовити, литерарно талентовани...
- Насликајте свој унутрашњи свет или живи/мртву природу на платну или папиру и украсите свој дом
- Набавите бојанку за одрасле и бојите
- Почните да пишете блог о стварима које вас интересују
- Пишите дневник
- Направите временску капсулу
- Испланирајте где ћете путовати
- Креирајте своју листу жеља
- Опробајте се у певању или свирању неког инструмента који можда имате у кући а никада нисте пробали – забавићете и себе и своју породицу а можда и открити скривене таленте
- Направите кутију за накит или „ситнице“

- Направите кућицу за птице у свом дворишту или обрадујте свог кућног љубимца новом и унапређеном кућицом
- Реорганизујте намештај у својој соби

## НАУЧИТЕ НЕШТО НОВО

- Унапредите своја знања и вештине јер тако унапређујете себе и свој квалитет живота – online курсеви језика, компјутерских програма, кувања, сликања, свирања, креативног стварања различитих продуката....
- Решавајте тестове опште информисаности-научићете много а уједно се и забавити
- Читајте књиге, гледајте филмове
- Пресложите гардеробу – одвојите ствари које вам не требају. Кад се укаже прилика, те ствари поклоните онима којима су неопходне
- Посадите мини башту ( зачинско биље, цвеће....) – пинтерест нуди фантастичне идеје
- Пронађите нови хоби којим би могли да се бавите
- Виртуелно посетите музеје, галерије, библиотеке, зоолошке вртове, чуда природе целог света ; погледајте позоришне представе и коцерте online, колекције НАСА фотографија и снимака из свемира...

Препоручени сајтови:

- [www.portalmjadi.com](http://www.portalmjadi.com)
- [www.bookiraj.com](http://www.bookiraj.com)
- [www.nationalgeographic.rs](http://www.nationalgeographic.rs)
- [www.360serbia.com](http://www.360serbia.com)
- [www.youthnow.rs](http://www.youthnow.rs)
- [www.b92.net](http://www.b92.net)
- [www.seecult.org](http://www.seecult.org)
- [www.onlineknjige.com](http://www.onlineknjige.com)
- [www.laguna.rs](http://www.laguna.rs)
- [www.knjigeonline.com](http://www.knjigeonline.com)
- [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)
- [www.rhs.org.uk](http://www.rhs.org.uk)

.....

## БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ

- Вежбајте у свом дворишту или стану – online тренинзи пилатеса, аеробика, кардио тренинга, power yoge .....
- Као и у свакој активности, и у овој, велику помоћ чини план тренинга који сваки појединац прави за себе . **Смернице за израду плана вежбања и пример једног плана тренинга дао вам је професор физичког васпитања, Анић Марио у посебном документу који се такође налази на сајту школе!!!**
- Научите да плешете чиме уједно активирате и своје тело – online часови танга, салсе, зумбе.....

## **ДРУЖИТЕ СЕ И ЗАБАВИТЕ СА СВОЈИМ УКУЋАНИМА**

- Организујте „вече комедије“ где ћете се сви опробати у забављању других кроз оригиналност и духовитост
- Организујте „вече пантомиме“
- Слажите puzzle , решавајте укрштене речи, играјте „занимљиве географије“, „на слово на слово“, „градови- села“...
- Организујте „игру асоцијације“, „игру погађања непознате личности“...
- Организујте „вече друштвених игара“ : карте, јамб, ризико, доmine, шах....  
\*осмислите турнире ових игара као и награде за победнике – тиме ћете јачати такмичарски дух
- Извуците старе CD-ове са сликама или албуме са сликама својих родитеља, прегледајте их и подсетите се старих добрих времена

Чувајте себе, своје најближе – останите код куће јер само тако ће овој изолацији брзо доћи крај. Обављајте своје школске обавезе на време али се и забавите. Будите позитивни, стрпљиви и опробајте се у нечему новом, горе наведеном, у свом слободном времену – велике су шансе да се добро забавите и откријете неке нове стране своје личности али и својих укућана.

**И НАРАВНО** – будите слободни да ми се обратите по било ком питању на [pedagog@etsvuk.rs](mailto:pedagog@etsvuk.rs) Знате како ја кажем “Нема глупих питања...”

**Поздрављам вас од срца са надом да ћемо се брзо дружити у школи!!!**

**Ваш педагог, Бранислава Добрић - Бојановић**