



c.d.

101 Pomysłów Na Kreatywne Spędzanie Czasu Nastolatków

Niby już dorośli, a ze znalezieniem zajęcia (poza telefonem!) ma problem. Ponieważ i po naszych domach blakają się znudzone nastolatki, warto pokazać im przygotowaną listę pomysłów na ciekawe i efektywne spędzanie czasu w domu. Może niektóre zainteresują i Waszego Nastolatka?

Rodzinne relacje

Na co dzień rzadko masz okazję, by lepiej „poznać” swoją rodzinę. Niby rozmawiacie, niby mieszkacie razem, ale każdy żyje trochę swoim życiem i swoimi problemami. A może się okazać, że wspólne gry czy oglądanie filmów to frajda i dla rodziców, i dla dzieci.

50. Zagraj z rodziną w grę planszową. To moje propozycje:



Dobble (Rebel, wiek 4+) czyli grunt to refleks i spostrzegawczość

Monopoly (Hasbro, wiek 7+) czyli kultowa gra kilku pokoleń



Dixit (Rebel, wiek 8+) czyli z czym ci się to kojarzy

Kameleon (Trefl, wiek 10+) czyli jak znaleźć tego, który nie zna hasła, a jedynie udaje, że zna



A może sprawdzian refleksu i znajomości geografii – szablon do druku Gry Państw Miasta

<https://miastodzieci.pl/wp-content/uploads/2020/03/panstwamiasta2.pdf>

<https://miastodzieci.pl/wp-content/uploads/2020/03/panstwamiasta1.pdf>

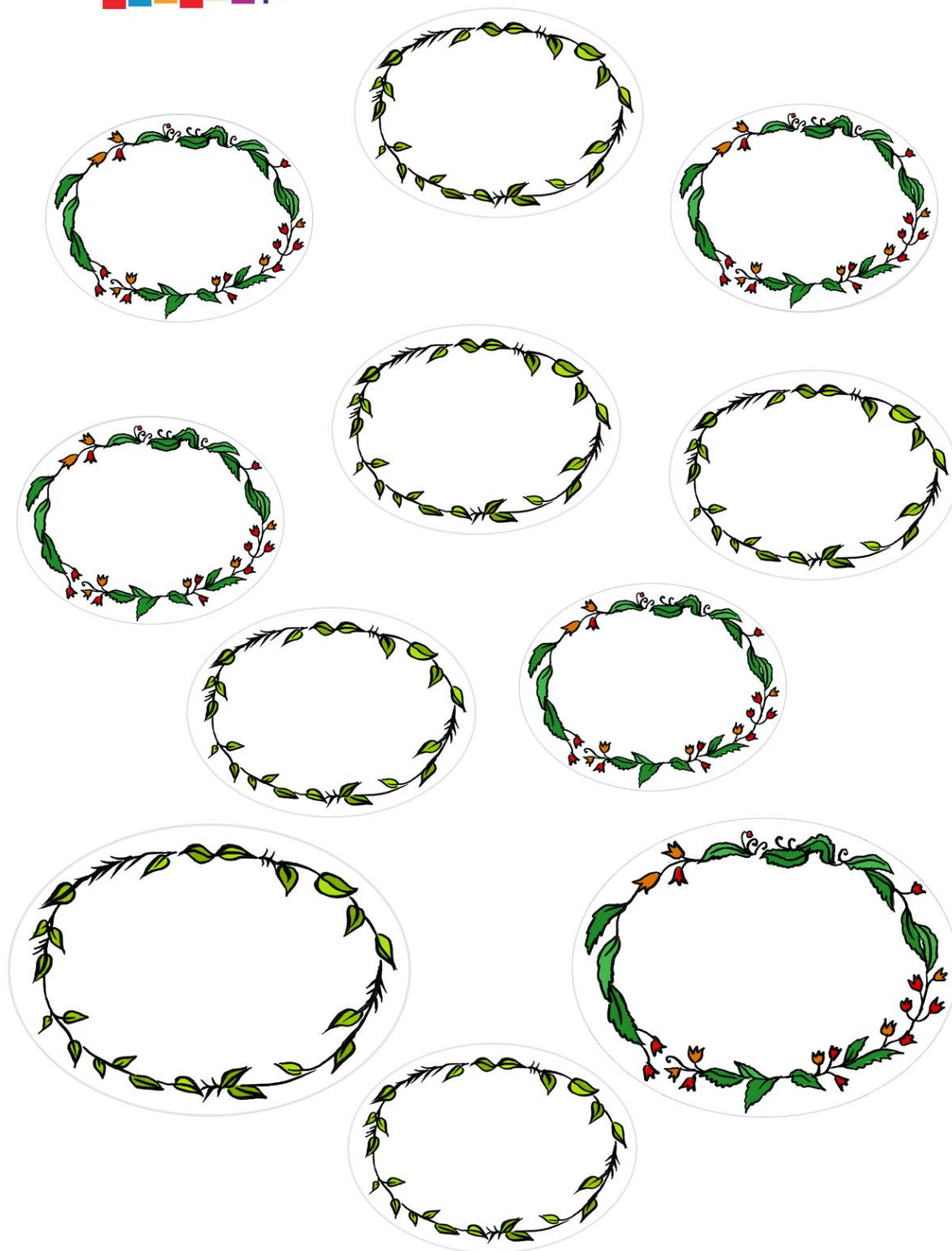
51. Zadzwoń do dziadków lub do innych członków rodziny, których dawno nie widziałeś. Mały gest, a ich radość bezcenna

52. Możesz zadzwonić do bliskich na przykład przy okazji **robienia drzewa genealogicznego** waszej rodziny. To bardzo proste! Możesz robić je w sieci za pomocą serwisu

<https://www.myheritage.pl/> (dla starszej młodzieży) albo

wydrukować schemat i robić drzewo na papierze





53. Przygotuj rodzinną grę w podchody czyli serię zagadek które trzeba rozwiązać by odnaleźć ukryty przez ciebie skarb

54. Zaprosz rodzinę do wspólnego układania puzzli. Ta rozrywka nigdy się nie nudzi!

55. Zorganizujcie rodzinny maraton filmowy – na przykład co wieczór inna osoba wybiera film dla wszystkich. Do tego „drinki” z pałeczką, coś do chrupania, kolorowe przekąski albo małe kanapeczki i kanapa na środku salonu.

Proponujcie filmów, które pamiętają Twoi rodzice:

1. **Stań przy mnie (Stand by Me, 1986)** reż. Rob Reiner
2. **Powrót do przeszłości (Back To The Future, 1985)** reż. Robert Zemeckis
3. **E.T. (E.T. the Extra-Terrestrial, 1982)** reż. Steven Spielberg
4. **Karate Kid (The Karate Kid, 1984)** reż. reż John Avildsen
5. **Goonies (The Goonies, 1985)** reż. Richard Donner, produkcja Steven Spielberg
6. **Pogromcy Duchów (Ghostbusters, 1984)** reż. Ivan Reitman
7. **Niekończąca się opowieść (Neverending story, 1984)** reż. Wolfgang Petersen

56. Zaprosz rodzinę do fajnej zabawy, którą proponuje kalifornijskie Getty Muzeum . Wybierz swój ulubiony obraz lub rzeźbę i odtwórz je z dowolnych dostępnych materiałów

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/stworz-dzieło-sztuki-zabawa-w-muzeum/>

Zajmij się sztuką

A jeśli już o sztuce mowa... To nie musi być od razu sztuka przez duże „S”. Chodzi bardziej o robienie czegoś innego, kreatywnego, odkrywanie w sobie nowych pasji i talentów

57. Zrób papierowe kwiaty. Zobaczcie jak zrobić takie kwiaty. Prawda, że piękne?

<http://www.rustandsunshine.com/2012/05/tissue-paper-flowers.html?spref=pi>

Z bibuły stworzycie też takie świetne pompony, które ozdobią pokój:

<https://youtu.be/RJWf1FvF2C0>

58. Dzieła sztuki można robić ze wszystkiego. Choćby z **rolek po papierze toaletowym**. W internecie znajdziesz mnóstwo inspiracji

<https://youtu.be/F5vXWUC5CMs>

<https://youtu.be/QwnJ5LEEc1M>

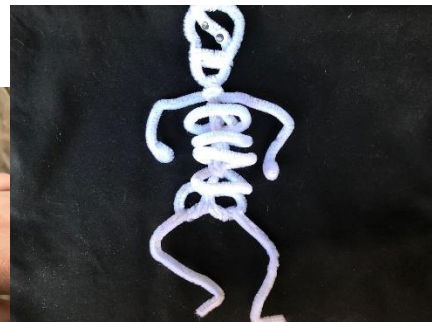
<https://youtu.be/8EvTwsv-NTA?t=2>

59. Zrób łapacz snów.

<https://youtu.be/PGI1E26EX40>

<https://youtu.be/HThgRoo3cLc>

60. Kolejnym materiałem do tworzenia małych i większych dzieł sztuki są druciki kreatywne. Zobacz co z nich zrobić



61. Naucz się robić **bransoletki z muliny lub z drutu**. Zrób naszyjnik **ze spinaczy albo makaronu**

<https://youtu.be/6LBSqijvVT8?t=1>
<https://youtu.be/7kaiA8RuH1o>

62. A może zrobisz własne **kartki z życzeniami/laurki** i wyślesz je do rodziny?

63. Kolejna ciekawa forma sztuki to **malowanie kamieni**

<https://youtu.be/jMC94d-FMSE?list=PL0xLYyYymDLpdQp2VhpFWe-HACV-ObaSS>
<https://youtu.be/wFECq5hWt8Y?list=PL0xLYyYymDLpdQp2VhpFWe-HACV-ObaSS>

64. A może czas stworzyć **własny projekt graficzny na koszulce**? Tie Dye – naucz się i zmień stare koszulki w nowe, cudne rzeczy. Mnóstwo pomysłów i sposobów znajdziesz w Internecie

<https://youtu.be/BU9UgluGp7w>

65. **Origami** to fantastyczna i wciągająca zabawa. Warto zacząć od czegoś prostego z gotowymi szablonami i instrukcją. Zaproś do stworzenia origami rodzeństwo lub rodziców

66. Zrób **decupage na mydle** albo własne **ozdobne mydełka**.

<https://youtu.be/52NjMIHUPU>

67. **Maluj na szkle** albo **owijaj butelki sznurkiem** – stworzysz niesamowity wazon!

<https://youtu.be/cWmXMefOICk>
<https://youtu.be/iVRZrpSiEw8>

68. **Przerób swoje stare jeansy** na spódniczkę, krótkie spodenki lub na torbę. Pomysły znajdziesz YouTube

69. **Znasz już quilling?** Zobacz jakie cuda można robić z pasków papieru, może spróbujesz?

<https://youtu.be/fCTplmMwmg>

70. **Uszyj maskotkę**.

71. **Uszyj książeczkę sensoryczną** dla młodszego rodzeństwa. Jak to zrobić? Pomoże YouTube

72. **Zrób kolaże z ilustracji wyciętych z kolorowych magazynów**. Efekt może zaskoczyć!

73. **Stwórz swoje własne inspiracje ciekawostek** z całego świata

74. **Zrób piękne zakładki do książek** dla wszystkich domowników. Możesz użyć do tego różnych materiałów. Ogranicza Cię jedynie wyobraźnia!

https://youtu.be/Pflv6y_FSkQ

75. **Możesz też zrobić ścieżkę sensoryczną** dla młodszego rodzeństwa, a właściwie dla całej rodziny. Tak to też sztuka! Łączenie różnych faktur, materiałów... Przydadzą się wełny, futerka, kawałki wycieraczek – miękkich i ostrych, drobne kamyczki, groch czy ryż... To wszystko przyklejamy np. do dużych puzzli piankowych albo tekturek i po takiej trasie chodzimy bosymi stopami. Świetna stymulacja wielu zmysłów!

76. **Zrób stop motion video** czyli filmiki poklatkowe, które powstają ze zdjęć robionych jedno po drugim – można z tego zrobić potem książeczkę

77. **Zrób swoje własne video** – przyda się tutaj aplikacja musical.ly

78. Zrób film oparty o efekt upływu czasu – np. rosnąca roślina na balkonie lub chociażby rosnący szczypiorek.

79. Spróbuj kreatywnej fotografii opartej o jakiś temat. Na przykład poszukaj liter lub kolorów. TUTAJ garść wskazówek jak to robić.

<https://www.mykidstime.com/things-to-do/free-things-to-do-with-kids-the-alphabet-hunt/>

80. Zrób komiks, możesz go tworzyć w zeszyte albo na komputerze, są do tego specjalne programy.

81. Załóż bloga. Może to być blog z przepisami, z poradami, z Twoimi przemyśleniami, recenzjami płyt czy książek albo zdjęciami. Platformy do blogowania są bezpłatne. Może nie będziesz miał od razu tysiąca odsłon, ale przecież każdy blog zaczynał od jednego czytelnika!

Projekty z przyjaciółmi

To trudny czas do utrzymywania relacji z rówieśnikami, ale przecież mamy XXI wiek. Teraz prawie wszystko można robić online. Zobacz kilka przykładów na to jak bawić się z przyjaciółmi mimo braku ich obecności.

82. Nakręćcie film. Tak, tak mówimy całkiem poważnie! Zdecydujcie jaki to będzie film – na przykład kryminał i napiszcie wspólnie scenariusz. Musicie wykazać się prawdziwą fantazją – w końcu bohaterowie tego filmu się nie spotkają! Później zagrajcie swoje role – każdy u siebie. I zmontujcie film. W ten sam sposób możecie zrobić wspólne wideo muzyczne.

83. Napisz list do przyjaciela. W liście łatwiej wyrazić uczucia i emocje. Możesz napisać swoje propozycje wspólnego spędzania czasu, gdy już będziecie mogli się spotkać oraz opisać jak spędzasz teraz czas.

84. Zagrajcie w RPG online.

85. Zróbcie pokaz mody – każdy u siebie, nagrajcie go a potem zmontujcie z tego film.

86. Pobawcie się razem w karaoke. Programy do tej zabawy znajdziecie w sieci.

87. Wspólny taniec. Można po prostu włączyć naukę tańca w sieci i połączyć się na przykład przez messenger albo zainstalować program do spotkań online – Zoom. Na takiej samej zasadzie możecie wspólnie ćwiczyć – choćby aerobik czy zumbę.

88. Porysujcie razem. Umożliwi to także program Zoom. Jest opcja share, dzięki której można na jednym ekranie rysować, pisać czy chociażby pograć w kółko i krzyżyk.

89. Podejmij ciekawe wyzwanie – wejdź na stronę <https://www.contra19.org/>, wylosuj wyzwanie, zrealizuj je i wyzwyj swoich znajomych do tego, by też podjęli się wyzwania.

90. Jeśli łączy Cię z przyjaciółmi wspólna pasja **umówcie się na oglądanie filmu**, dokumentu czy koncertu. Będąc cały czas online możecie na bieżąco wymieniać się spostrzeżeniami i odczuciami związanymi z oglądanym materiałem.

91. Zróbcie kolaże wspólnych zdjęć i wymieńcie się nimi.

92. Tak naprawdę wspólnie możecie robić niemal wszystko to, o czym piszemy wyżej – uczyć się robienia makijażu, tworzyć komiks, robić ozdoby, do pokoju, uczyć się języka czy gotować. Możliwości połączenia się online jest mnóstwo.

Zadbaj o siebie

Ruszaj się, bo ruch to zdrowie. Relaksuj się, bo relaks jest bardzo potrzebny – szczególnie w obecnej sytuacji. Czytaj książki, które zawsze chciałeś przeczytać, a brakowało czasu. Słuchaj audiobooków – TUTAJ znajdziesz bezpłatne

<https://www.legimi.pl/czas-na-czytanie/>
<https://web.audioteka.com/pl/audioteka-klub.html>
<http://www.publio.pl/e-booki,darmowe.html>

Rób coś dla siebie – oto inne przykłady:

93. Zaczynj uprawiać jogę. A może naucz się jogi a przy okazji poćwicz angielski? Zobacz szaloną

<https://youtu.be/0ImHIWzP49M>
<https://youtu.be/2DGVtQrGtV0>

94. Zrób kule do kąpieli albo **żelki do kąpieli**, a potem długą, odprężającą kąpiel

<https://youtu.be/getx1T3oH98>
<https://youtu.be/wbmC4wqBK4Y>

95. Pomaluj paznokcie w fantazyjne wzory.

96. Urządź domowe SPA, możesz zaprosić mamę lub siostry – na pewno nie odmówią!

<https://youtu.be/N0cHiOyAnyk>

97. Naucz się robić wzory z henny

<https://youtu.be/Av49H7kyx24>

98. Zaprojektuj tatuaże zmywalne (temporary tattoo papier)

99. Zrób kosmetyki na przykład domowy peeling, balsam do ust

<https://youtu.be/rPVUSVp6VEY>

100. Kolorowanki. Myślisz, że kolorowanki są tylko dla dzieci? Nic bardziej mylnego. Kolorowanki dla dorosłych to hit ostatnich lat. Działają antystresowo, świetnie zabijają nudę



101. Stwórz listę rzeczy, które chciałbyś zrobić w swoim życiu, może stanie się ona motywacją i siłą napędową do jakiś konkretnych działań i realizacji marzeń?

Źródło:

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/nastolatek-i-kwarantanna-101-pomyslow-na-kreatywne-spedzanie-wolnego-czasu/>