



101 pomysłów na kreatywne spędzanie czasu nastolatków

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

Nowe umiejętności

Co prawda dzięki zdalnym lekcjom nasze pociechy mają teraz sporo zajęć, ale zawsze warto nauczyć się też czegoś nowego – takiego spoza programu szkolnego.

Na pewno znajdziecie coś, czego naukę odkładaliście na później, a co Was od zawsze interesowało? Właściwie wszystkiego możecie uczyć się w domu. W sieci są dostępne instrukcje, filmy, kursy online i warsztaty. Wystarczy poszukać!

1. Naucz się grać na instrumencie. Dość łatwo jest nauczyć się grać na ukulele, a sam instrument nie jest drogi. Zobacz przykładową lekcję:

<https://youtu.be/OUIRUMhh-s8?list=PL8UiZe8l-lpd9yH1urxCoNBRkOeLLsuWd>

2. Naucz się szybkiego pisanie na klawiaturze wszystkimi palcami – to coś, co zawsze się przyda! Dostępne jest wiele kursów i aplikacji, które pomogą w tej nauce, kilka z nich tu:

<http://www.szybkiepisanietaklawiaturze.pl/programy.php>



3. Naucz się rysować – na youtube dostępne są tutoriale, które uczą rysunku lub malarstwa od lekcji „zerowej”.

4. Naucz się dziergać na szydełku lub na drutach. A może nauka tkania? To zajęcia dla babć? Wcale nie, robótki ręczne znów są w modzie! Nie dość, że można samodzielnie stworzyć piękne rzeczy, to jeszcze znajdziesz świetny sposób na odstresowanie i relaks. Od czego zacząć? Oczywiście od niezawodnego youtube, gdzie filmów i kursów jest całe mnóstwo.

5. Zacznij kurs kaligrafii. To nie tylko nauka pięknego pisanie, ale też całkiem przyjemny trening skupienia uwagi i cierpliwości. Czasem dobrze się tak wyciszyć. A kaligrafować zaczynamy od... szlaczków – zobacz na filmie:

<https://youtu.be/uGPPse5oJL0>

6. Naucz się gwizdać na palcach – najlepiej na balkonie 😊

7. Zacznij uczyć się języka obcego. Może z darmowym programem [Duo Linguo](https://www.duolingo.com/)?

<https://www.duolingo.com/>



8. Naucz się żonglowania. Bo dlaczego nie? Wyobraź sobie miny rodziców, gdy za kilka dni dasz popis nowych umiejętności!

<https://youtu.be/EIPv6ripNNA>

9. Naucz się programowania – to poważna inwestycja w przyszłość. Kodowanie nazywane jest obecnie „trzecim językiem”, a eksperci prognozują, że umiejętność programowania będzie za kilka lat kluczem do znalezienia dobrej pracy.

10. Naucz się sztuczek magicznych. Pokaz „czarów” uprzyjemni dzień całej rodzinie. Przyda się odrobinę dobrej rozrywki w tym trudnym czasie. Przygotowanie zestawu sztuczek będzie Cię kosztowało trochę pracy, ale w przyszłości też na pewno te umiejętności jeszcze wykorzystasz.

11. Naucz się profesjonalnego robienia makijażu. Możecie usiąść do nauki przed komputerem wspólnie z koleżankami i razem próbować zgłębiać tajniki pięknego makijażu. Trzeba też będzie znaleźć ochotniczki do pierwszych prób – mama lub siostra na pewno się zgłoszą!

12. Ucz się fotografii. Żeby robić piękne zdjęcie wcale nie trzeba mieć profesjonalnego sprzętu i niewiadomo-jakiego talentu. Wystarczy dobre oko i kilka sprawdzonych trików. Może to jest dobry czas na to, by je poznać.

13. Naucz się tańczyć. Przyjemne z pożytecznym. Trochę ruchu zawsze się przyda, a z tańcem podobno jest tak, jak z jazdą na rowerze – człowiek uczy się na całe życie.

14. Naucz się medytacji. O jej zaletach nie trzeba nikogo przekonywać, a że nigdy nie było na to czasu? Właśnie teraz nadszedł ten czas!

15. Naucz się grać w szachy albo pokera. Umiejętność utrzymania poker face zawsze się przyda w życiu, a poza tym w co drugim filmie (mowa o klasykach) aktorzy rozgrywają partyjkę – przynajmniej teraz będziesz wiedział, o co w tym chodzi.

16. A może zainteresujesz się modelarstwem? To hobby nigdy nie wychodzi z mody i ma działanie terapeutyczne.

17. Poznaj metody szybkiej nauki. Są do tego specjalne metody albo szybkie triki, choćby takie:

https://youtu.be/XPM_Xl64UqY

18. Nie tylko ty możesz się czegoś uczyć – możesz także uczyć kogoś – np. możesz nauczyć swojego psa nowych sztuczek.



Zmień swoje otoczenie

Zmiany są doskonałym sposobem na chandrę. Odwracają uwagę od smutnej rzeczywistości, dodają energii i pobudzają kreatywność. Zmieniaj, upiększaj, udoskonalaj, eksperymentuj!

19. Przemiebluj swój pokój.

20. Może nawet pomalujesz swój pokój?

21. Uporządkuj ciuchy, zrób listę tych których już nie chcesz i wymień je on-line z przyjaciółmi lub sfotografuj i wystaw na platformach sprzedażowych.



22. Zbuduj fortecę lub zrób namiot – zawsze chciałeś mieszkać we własnym kącie oświetlonym tylko latarką lub lampkami choinkowymi, prawda?

23. Lubisz majsterkować? Możesz zbudować nową półkę do pokoju, karmnik dla ptaków, albo tor przeszkód dla kota. Możliwości jest wiele.

<https://youtu.be/NT3VZRcfyMo>

24. Stwórz ozdoby do pokoju na przykład - bombki z nici, stwórz świetlne sznury albo zrób kolorową zasłonę

25. Uporządkuj komputer. Foldery, pliki, zdjęcia, muzykę, dokumenty...

26. Zrób porządek ze zdjęciami. Może wydrukujesz niektóre? A może będziesz chciał jakieś zdjęcia oprawić? Pomysł na fajną ramkę znajdziesz w internecie

28. Możesz też stworzyć małą wersję ogrodu w swoim własnym pokoju.

<https://youtu.be/-3aanLgSnw>

29. Zrób zabawny przybornik na długopisy.

<https://youtu.be/BaKhZxtBUjo>

30. Zrób piękny świecznik na przykład ze słoika i kolorowych szkiełek albo obklej słoik koronką.

https://youtu.be/TDWD_FZsO4g?t=3

31. Zrób efektowne pudełko na drobiazgi ze zwykłego pudełka tekturowego

32. Zrób kolorową girlandę, która ozdobi Twój pokój – może być taka z klamerkami albo okrągła lub tradycyjna.

<https://youtu.be/ieZLWrW3CPg>

Łyk kultury

Muzea, teatry czy filmy dokumentalne nie muszą być nudne! Jeśli wszystko podane jest ze smakiem i umiejętnie przyprawione, to może okazać się, że to danie wcale nie jest tak ciężkostrawne, jak mogłoby się na początku wydawać. Nie jesteś przekonany? Spróbuj! Nic Cię to teraz nie kosztuje, nie musisz wychodzić z domu i wszystko masz na wyciągnięcie ręki. A może akurat coś Ci się spodoba?

33. Zwiedź polskie i europejskie muzea

Muzeum Powstania Warszawskiego – [spacer](#)

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN – [spacer](#)

Zamek Królewski w Warszawie – [spacer](#)

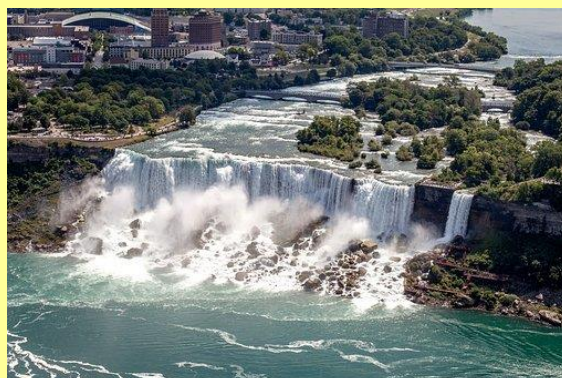
Kopalnia Soli w Wieliczce – [spacer](#)

Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie – [spacer](#)

Muzeum Zamkowe w Pszczynie – [spacer](#)

Muzeum Zamoyskich w Kozłowie – [spacer](#)

Zamek krzyżacki w Malborku – [spacer](#)



Muzeum Auschwitz-Birkenau – [spacer](#)
Van Gogh Museum, Amsterdam – [spacer](#)
British Museum, Londyn – [spacer](#)
Luwr, Paryż – [spacer](#)
Musée d'Orsay, Paryż – [spacer](#)
Pergamon Museum, Berlin – [spacer](#)
National Gallery of Art, Waszyngton – [spacer](#)

34. Zwiedzaj te miejsca na ziemi, które najbardziej Cię interesują za pomocą google Earth.

35. Zobacz najpiękniejsze parki narodowe na świecie. Tak i to jest możliwe. [TUTAJ](#) zebrano 33 najpiękniejsze parki, które można oglądać z domu.

<https://totallythebomb.com/heres-33-national-park-tours-you-can-take-virtually-from-the-comfort-of-your-home?fbclid=IwAR3JuprLAV6aEPfKgnJBP0ss7hGS-klha2st3TjQZwfovoYdwv0yUg9puAl>

36. Zwiedzaj najpiękniejsze budynki i budowle świata.

Akropol – [spacer przy dźwiękach zorby](#)
Pompeje – [spacer](#)
Koloseum – [spacer](#)
Krzywa Wieża w Pizie – [muzyczny spacer](#)
Muzea i Ogrody Watykańskie – [spacer](#)
Łuk Triumfalny – [spacer](#)
Sagrada Familia – [spacer](#)
Schonbrunn – [spacer](#)
Zamek w Windsorze – [spacer](#)
Stonehenge – [spacer](#)
Błękitny Meczec – [spacer](#)
Machu Picchu – [spacer](#)
Tadź Mahal – [spacer](#)
Chichen Itza – [spacer](#)
Tikal – [spacer](#)
Świątynia Lotosu – [muzyczny spacer](#)
Wielki Mur Chiński – [spacer](#)
Zakazane Miasto – [spacer](#)
Statua Chrystusa Zbawiciela – [spacer](#)
Góra Rushmore – [spacer](#)
Zapora Hoovera – [spacer](#)
Kapitol Stanów Zjednoczonych – [spacer](#)
Statua Wolności – [spacer](#)
Piramidy w Gizie – [muzyczny spacer](#)
Wieża Eiffla – [spacer](#)
Zamek Ashford – [spacer](#)
Pałac Pena w Sintrze – [spacer](#)
Grand Central Terminal – [spacer](#)
Most Golden Gate – [spacer](#)
Most Brookliński – [spacer](#)
Ferrari World – [spacer](#)



37. Zaprosz teatr do domu. Teatry udostępniają teraz swoje spektakle online za darmo.



38. Napisz opowiadanie. Fantastyczne, romantyczne, albo z dreszczykiem. Możesz też spróbować napisać wiersz albo tekst piosenki. A może bajka dla dzieci albo haiku? Kto wie, może odkryjesz w sobie prawdziwy literacki talent!

39. Zaczynij pisać pamiętnik. Uwaga – to uzależnia! Trudno zacząć, ale potem też niełatwo przestać. I dobrze, bo pisanie pamiętnika to nie tylko sposób na zachowanie wspomnień, ale też świetna terapia dla duszy, która pozwala szczerze

określić i nazwać to co czujemy i myślimy.

40. Zaczynij oglądać filmy dokumentalne związane z tematyką, która Cię interesuje. Nie wiesz od czego zacząć?

<https://youtu.be/0Co1lptd4p4>

<https://youtu.be/gr-WvA7uFDQ>

<https://youtu.be/itoriEtR7nw>

41. Zainteresuj się historią. Myślisz, że jest nudna? Zajrzyj na kanał Historia bez cenzury, a na pewno zmienisz zdanie!

Coś dla domu

Zobacz, że obecna sytuacja jest dla Twoich rodziców równie trudna, a nawet trudniejsza niż dla ciebie, bo bardzo stresują się przyszłością waszej rodziny. Pokaż, że mają w Tobie pomoc i wsparcie.



42. Pomagaj rodzicom w codziennych pracach domowych czyli rób to co jest do zrobienia. Pomagaj w sprzątaniu, wynoszeniu śmieci, wyprowadzaniu psa, zajmowaniu się młodszym rodzeństwem. Rodzicom przyda się chwila wytchnienia.

43. Naucz się gotować lub/i piec – to najlepsza okazja! Przygotuj coś pysznego. W sieci znajdziesz dziesiątki tysięcy przepisów nawet dla osób BARDZO początkujących.

44. ...a potem zaproś całą rodzinę na herbatkę i ciasto.

45. Co najlepiej poprawia nastrój? Wiadomo, że lody! Znajdź w sieci przepis na domowe lody i zrób je samodzielnie.

46. Co jeszcze smacznego możesz zrobić w kuchni?

47. A może przy okazji uporządkujesz przyprawy kuchenne lub inne miejsca warte uporządkowania?

48. Przejrzyj z rodziną książki i płyty zalegające w domu. Może część z nich warto wystawić za symboliczną złotówkę na allegro czy olx, by zyskały nowe życie, zamiast kurzyć się na półkach. Większość bibliotek chętnie przyjmuje przeczytane książki.

49. Porób skany starych zdjęć z albumów rodzinnych i skataloguj je w komputerze. Zdjęcia się niszczą, dobrze więc mieć ich kopie.

c.d. nastąpi