

KAJ POČETI DOMA?

Koronavirus s katerim se spopada tudi Slovenija, je onemogočil normalno delovanje javnega življenja, obiskovanje šol in fakultet ter za nekaj časa onemogočil neposredne stike s prijatelji. Pomembno je, da upoštevamo ukrepe in se, kljub temu, da imamo kar naenkrat veliko časa, ne družimo, ampak **ostanemo doma** in ta čas namenimo, stvarem, s katerimi smo že nekaj časa odlašali ali pa se naučimo kaj novega.

Kar na enkrat imamo v dnevu ogromno "lukenj", postane nam dolgčas, vsega imamo dovolj in ne vemo več kaj bi sami s seboj. **NE** smemo se predolgo zadrževati zunaj, **NE** smemo se družiti, **NE** smemo v kavarno,... in meni nič, tebi nič... *časa je preveč!!!*

Vendar časa je vedno enako! Dan ima še vedno 24 ur in napočil je trenutek, da se naučimo biti sami s seboj in da iz slabe situacije potegnemo nekaj dobrega. V nadaljevanju bom naštel nekaj idej, kako se doma vseeno lahko počutimo koristne in kaj vse lahko počnemo, da nam ni dolgčas. Zapomnite si, da je vsaka kriza možnost za napredek in razvoj.

1. Ohranjaj rutino

Od vseh nasvetov je gotovo najbolj koristno to, da ohranjate rutino, kolikor vam okoliščine to dopuščajo. Ena najbolj pomirjujočih stvari sta rutina in predvidljivost. V rutino vključite dnevne aktivnosti: delo, učenje, telesno vadbo, skrb za zdravo prehrano,... Šolsko delo opravljajte v skladu z navodili učiteljev, najbolje kar po svojem običajnem šolskem urniku. Zelo pomembno je, da ohranite "učno kondicijo", da bo posledično vrnitev v šolo manj stresna. V tem času smo vsi nekoliko tesnobni, saj nas vsak dan znova spremlja občutek negotovosti in ujetosti. Ravno zaradi tega je najbolj koristno to, da strukturiramo svoj in dan in se zamotimo.

2. Pomoč

Eden izmed boljših načinov spoprijemanja z nastalo situacijo je zagotovo ta, da sami naredite nekaj za skupno dobro. Vprašajte se kako in komu lahko pomagate? Pomoč drugim je konstruktiven način spopadanja s stresom ter na nek način služi kot lastna terapija in nas

pomirja. Lahko odprete svoj spletni dnevnik in zapišete kaj delate vsak dan znova, kaj vam pomaga in kakšni so vaši nasveti. Lahko odprete nov Instagram profil in objavljate svoje kuharske recepte. Lahko medijem pošljete članek o tem kako dijaki doživljate izobraževanje na daljavo.... Idej je še in še.

3. Nedokončane zadeve

Zdaj je čas, da narediti *tisto*, kar že dolgo čepi tam v kotu. Ja, prav tisto, kar si želite prečrtati iz *to-do* listka že od lani. Lahko temeljito pospravite sobo, uredite stare fotografije in vržete stran odvečno kramo. Svoje igrače iz otroštva lahko končno podarite mlajšim, premajhna oblačila pa odvržete v zabojnik humanitarne organizacije. Pospravljena soba lahko simbolično pomeni nov začetek in vam da zagon za nove ideje. Če ste bolj umetniške narave, pa je zdaj čas, da končno dokončate svojo knjigo. Bodite ustvarjalni, upajte si pogledati izven okvirjev. Čustva s katerimi se soočate v trenutnih razmerah, lahko izlijete na papir in zapišete poezijo. Mar niso najboljša umetniška dela nastala v težkih časih?

4. Širjenje obzorij

Čas doma je primeren za nadgrajevanje znanja, saj je mnogo spletnih ponudnikov odprlo svoje tečaje in so prosto dostopni. Znanje je nekaj, kar vam ne more vzeti nihče in prav gotovo vam bo v prihodnosti prišlo prav. Možnosti so sledeče:

- [Coursera](#), [Edx](#), [Future Learn](#), [Inspired Public](#), [Iversity](#), [Udemy](#), [Canvas Network](#), [Open Culture](#), [Ivy League courses](#) : Spletni tečaji;
- [Moje znanje](#): Spletni tečaji;
- [YouTube](#): Lahko se naučite uporabljati Photoshop, poslušate Tedx govore;
- [Duolingo](#), [Babbel](#), [Learn Language](#), [Open Culture](#): Učenje tujih jezikov;
- [FreecodeCamp](#): Brezplačni seminarji;
- [Virtualni muzeji](#), [Inspired Public](#), [Slovenski Etnografski muzej](#), [Moderna galerija](#), [Narodni muzej Slovenije](#), [Narodna galerija](#), [Umetnostna galerija Maribor](#): Seznam virtualnih muzejev;
- [STA za vse](#) - prost dostop do novic STA za splošno javnost.

5. Branje in filmi

Za vse tiste *knjižne molje* in *filmofile*, predlagam, da se udobno namestite in kar začnete s svojim maratonom. Mnogo spletnih knjigarn je že odprlo svoja vrata, nekateri ponudniki pa nudijo tudi brezplačne filme:

- [Biblos](#): Spletna stran kjer si lahko sposodite knjige;
- [Mladinska knjiga](#): Spletna knjigarna;
- [RTV4](#): Brezplačne vsebine, ki si jih lahko ogledate iz naslanjača, med njimi dokumentarne in informativne oddaje, filmi;
- [Šola filma](#) svetuje kje vse, si lahko še ogledate brezplačne filme.

6. Igre

Naj bo čas doma tudi čas za igro. Če je doma cela družina, lahko izberete družabne igre, sicer pa obstaja celo kopica iger za posameznike. Primer: Živimo v Evropski uniji, pa koliko zares vemo o njej? Preizkusi se in si poglej [Zbirko iger o Evropski uniji](#). Vabljeni tudi na druge [spletne igre](#).

7. Ustvarjanje

Ustvarjalne duše lahko končno začnete s svojimi projekti, za katere prej ni bilo časa. Rišite, slikajte, izdelujte. Nekaj nasvetov:

- [Pinterest](#): Na Pinterestu najdete vse za kreativne duše; pogledajte si, kako lahko prenovite staro omarico, morda skvačkate odejo, pobarvate kolo ali pa skuhate odlično večerjo;
- [Vse lahko naredite sami](#), [Craftgawker](#), [Instructable](#), [DIY](#): Strani z navodili, kako si lahko sami naredite nekaj zase, za svoj dom ali darilo.

8. Drugo

Spletnih platform, ki ponujajo seznam brezplačnih storitev preko spleta je ogromno. V nadaljevanju navajam kje še lahko najdete dobre spletne vsebine v času [#ostanidoma](#).

Povezave:

- [Digitalna solidarnost](#) je digitalna iniciativa, ki je po zgledu Italije vzpostavila skupnost podjetij in zavodov, ki lahko z inovativnimi rešitvami in storitvami zmanjšajo družbeni ter gospodarski vpliv koronavirusa.

Kako že pravijo: [samo nebo je meja](#). Postavite si jo visoko. Želim vam lepe sprehode po digitalnih zbirkah, saj je res pomembno, da trenutno [#ostanemdoma](#).

Klara Vrbnjak, šolska psihologinja