

## Занимљиви начини за провођење слободног времена

Постоји време за забаву и време за рад. Међутим, многи под појмом „рад“ подразумевају сваку активност која изискује труд, без обзира на то да ли нам та активност уједно доноси и задовољство. Научени смо да је време за забаву резервисано за активности којима можемо да се бавимо са најмање уложеног труда, активност која ће нас тренутно задовољити и скренути нам мисли са могућих брига.

Ово је све у реду, докле год се не нађемо у ситуацију да се запитамо: „А шта сам ја данас радио/ла?“. До овога долази када схватимо да смо своје слободно време могли провести много квалитетније. Посебно је важно да се добро организујемо у кризним и ванредним приликама као ошто је ова сада, када морамо да будемо много више у својим домовима како би себе и друге заштитили од могуће заразе корона вирусом .

Чувајте се и будите здрави! Ево малог подсетника шта можете да радите када имате више слободног времена

**Будите креативни** – Сетите се неке активности коју сте волели да практикујете или желели да пробате, а нисте. Сада када сте принуђени да дуже будете у својим домовима, покрените своју скривену креативност. То може бити цртање, сликање, шивење, гајење цвећа, декупаж или....шта год вам се чини креативно и забавно.

**Будите физички активни** – Вежбајте обавезно свакодневно, то свакако смањује стрес и анксиозност и побољшава имунитет и расположење. Може и у друштву преко вибера, скајпа и слично...

**Научите нешто ново** (Упишите неки онлајн курс, неки страни језик , информационе вештине или нешто друго што вас интересује).

**Дружите се** (преко телефона, скајпа, друштвених мрежа)

Један од најлепших начина за провођење слободног времена јесте дружење са пријатељима.

- Како сада то није пожељно и могуће у живо покушајте да организујете **дружење преко вибер група, телефонских разговора, скајпа и на друге начине.**
- Пробајте, на пример, да организујете за своје пријатеље **вече комедије** где ћете сви да се опробате у забављању других кроз оригиналност и духовитост.
- Још једна одлична идеја за забавно вече са пријатељима јесте **комјутерских игрица** .
- Осим тога, можда је време да **контактирате старог пријатеље** и позовете га , можда је и он/она баш мислио/ла на вас.

- Поједина позоришта омогућила су **бесплатно гледање снимљених представа** на својим Фејсбук страницама. (Позориште у Врању, нпр.). **Народно позориште стримује представе на youtube** а многи познати музеји имају виртуелне обиласке па ето прилике да их обиђемо
- Чекају вас и **филмови које сте желели а нисте стигли да одгледате**. Сада је права прилика за то.

У сваком случају, за коју год варијанту да се одлучите, битно је да сте у контакту са својим драгим и блиским особама и да уживате у времену које проводите заједно, било да је то у живо коришћењем маски и на безбедној дистанци, или преко друштвених мрежа .

### **Завршите недовршене обавезе**

Уколико имате неке приватне обавезе које су везане за ваш дом у коме сада проводите пуно времена , које већ неко време одгађате, можда је време да им посветите део свог слободног времена на пример сређивање собе , преуређивање неког свог простора , поправљање, и **редовно чишћење наравно....** Наиме, што дуже нешто остављате „за сутра“ то вам већи терет постаје и одузима вам више енергије те вам саветујемо да ову навику колико је год могуће, сведете на минимум.

### **Одморите се**

Свима је неопходан одмор. Одвојите време и за то. Некад вам се уопште, ни по коју цену, неће устајати из кревета раније, нити ће вам бити до цртања или вежбања или читања и то је потпуно у реду, све док се не дешава често и док не приметите да вам се лични живот свео на телевизор и пребацивање са фотелје на кауч.

**Све у свему, важно је да се на крају дана осећате испуњено и да знате шта сте и зашто радили тог дана.**

За ГТШ „Неимар“

Милијана Милошевић,

психолог школе