

Ką veikti paaugliams per karantiną?



Stalo žaidimai

Nemažai kam tenka būti namuose su tėvais, tad stalo žaidimai yra išties puiki proga linksmai kartu praleisti laiką. Taip pat truputį ir suartėsite, kadangi įprastomis darbo dienomis visi būna pavargę ar skubantys. Todėl turint daugiau laiko galima iš visokių užkampių išsitraukti seniai užmirštą(-us) stalo žaidimą(-us).

Jeigu neturite stalo žaidimo, arba jis kažkur giliai drabužių spintoje, visada galima pasiimti popierių ir pieštuką.

Turbūt „kryžiuikai-nuliukai“ jau seniai visiems pabodęs, tačiau „laidų mūšis“ – paprastas, tačiau įdomus žaidimas. Be to, jeigu jau per fiziką mokėtės apie elektrą ir elektros grandines – yra toks „nerd“iškas“ užsiėmimas: kurti grandines (tarkim, bandomi sujungti grandinę taip, kad bendra varža būtų 6 omai, ir turite tris rezistorius: 2 omų, 8 omų ir 8 omų. Aišku, prisigalvoti skaičių galima ir daugiau ir įvairesnių).

Pasidaryti generalinę tvarką

- Išvalyti visus stalčius
- Daiktus, kurių nebenaudoji, galima parduoti internetu.
- Susitvarkyk drabužių spintą.
- Atrinkti rūbus, kuriais nesinaudoji ar nebeteikia džiaugsmo.
- Naudotis Marie Kondo sukurtu KonMari metodu. Gali padėti serialas „Tidying up with Marie Kondo“, taip pat jos knyga „Tvarkingų namų stebuklas“ (The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing).
- Nereikalingus rūbus atidėti, gal galima kažką paaukoti įvairioms organizacijoms, atiduoti pažįstamų vaikams. Taip pat galima užsidirbti rūbus parduodant programėlėje „Vinted“.
- Iš senų rūbų pasisiūti naują, taip sumažinsite vartotojiškumą ir sutaupysite pinigų nepirkdamas naujų rūbų.

Domėtis ekologija, pasaulinėmis problemomis

Domėtis ekologija, klimato atšilimu, gamtos išsaugojimu, „zero waste“ idėjomis, gyvulinės kilmės produktų sumažinimu, greitąja mada:

- Podcast – „Išpakuota“.
- Filmai – „The Game Changers“, „Cowspiracy“, „Forks Over Knives“, „The true cost“, „Just eat it“, „Plastic China“.
- Žmonės socialiniuose tinkluose – @trash_less, @dar_kas_nors, @uztenka, @simonacym, @ispakuota, @fridaysforfuturevilnius, @trashisfortossers, @gretathunberg.
- Pasisiūti daugkartinių maišelių vaisiams, daržovėms, riešutams ir kitoms prekėms.

Išbandyti vegetariškų/veganiškų receptų:

- instagram'e @followyourspoon, @augalingas_pirmadienis ir daugelis kitų.

Planuoti metų darbus, kurti naujus įpročius

Planuoti savo metų darbus, kurti naudingus ir šalinti žalingus įpročius.

- Sakoma, jog sukurti naujam įpročiui reikia apie 21 dienos, karantinas tam yra puikus metas! Sek savo įpročius programėlėje, telefone ar užrašinėje, kad būtų paprasčiau.
- Dar nėra vėlu išsikelti naujus tikslus šiems metams ir pradėti juos vykdyti.



Groti namie turimais instrumentais, išmokti naują kūrinių.

Internetas pilnas vaizdo pamokėlių, kaip groti tam tikrą kūrinių ar tiesiog susirasti natas ir jį išmokti. Taip galėsite patobulėti muzikos srityje, o taip pat ir nudžiuginti namiškius surengdami koncertą.

Nutapyti paveikslą, piešti.

Išlieti susikaupusias emocijas ne ant šeimos narių, o ant popieriaus ar drobės:). Išėiti į lauką, pasisemti naujų idėjų, o grįžus namo, tai nutapyti ar nupiešti.

Parašyti eilėraštį, knygą.

Gal jau seniai svajojote pradėti rašyti, vis atidėliodavote? Dabar puikus metas tai pradėti, nes laiko į valias, o ir skaitytojų atsiradę daugiau. Įkvėpimo ieškoti gali padėti gamta, visas gyvenimas, kuris supa jus šiuo pasaulį išbandančiu laikotarpiu.

Sukurti dainą. Susirasti draugų, kurie norėtų prisidėti kuriant ją. Vieni parašys žodžius, kiti sukurs muziką. Billie Eilish, kuri šiais metais laimėjo net penkis „Grammy“ apdovanojimus, kartu su savo broliu sukūrė savo garsiausias ir daugiausiai pripažinimo sulaukusias dainas mažame brolio kambaryje, namuose. Gal ir jums pavyks taip išgarsėti!

Pradėti filmuoti vaizdo įrašus ir juos talpinti „Youtube“.

Galite kurti vlog'us kaip pats išgyvenate karantiną ar kurti vaizdo įrašus apie ką tik norite.

Susikurk savo kalendorių, užrašinę.

Šiuo metu yra labai populiarūs „Bullet Journal“ sistema. „Youtube“, „Pinterest“, „Instagram“ platformose galima rasti daugybę idėjų. Taip pat galima perskaityti šios užrašinės pildymo sistemos autoriaus „Ryder Carroll“ knygą „The Bullet Journal Method“, „Track the Past“, „Order the Present“, „Design the Future“.



Lankstyti origami.

Užsiėmimas reikalaujantis tik popieriaus ir kantrybės. Internetu pilna įvairių instrukcijų bei pamokėlių - nuo lengviausių lankstinių iki meno šedevrų. Be to, neblogas laiko praleidimas, reikalauja susikaupimo, taip pat -tai gali tapti estetiška dovana draugui ar šeimos nariui.

Pramogos

Kompiuteriniai žaidimai

Nors ir ne pats geriausias būdas, tačiau vis tiek –žaidžiant vaizdo žaidimus internetu galima bendrauti su draugais (su kuriais dėl karantino nelabai pavyksta susitikti). Taipogi proga išmėginti tą labai seniai norimą kompiuterinį žaidimą. (P.S. nepamirškite ir kitų veiklų, kad pailsėtų akys, taip pat prasimankštinti kartais :D)

Nesvarbu ar mėgstat kompiuterinius žaidimus ir žaidžiat kasdien, ir vis mėginate įveikti juos, ar net nesate prisilietę prie jų –pamėginti juos kurti tikrai yra įdomu. Kadangi kompiuteriniai žaidimai susideda iš įvairių dalių (idėja, dizainas, piešiniai, modeliai, animacijos, garso efektai, muzika, programavimas...) –galima mėginti daryti bet kurią iš jų. Tačiau turbūt įdomiausia daryti taip, kad visgi matytum rezultatą –tam yra puikių programų (taip vadinamų „game engines“) kaip „Unity“ ar „Unreal engine“. „Unity turbūt yra viena populiariausių ir gana lengvai suprantamų (be to, nemažai išties profesionalių žaidimų sukurta būtent juo).

Virtualus bendravimas su draugais

Išnaudok laiką namuose kaip galimybę pabendrauti su ilgą laiką nematytais draugais ar šeimos nariais. Tam yra nemažai socialinių tinklų aplikacijų skirtų susirašinėjimui, vaizdo pokalbiams ar net draugų grupių susitikimams. Taip pat socialiniai tinklai gali būti puikus būdas gauti informacija ir pačiam ją dalintis, bei smagus laiko praleidimas kuriant „Tik Tok'us“! Šiuo metu visi tavo draugai yra tik „one call away“! („Discord“, „Facebook“, „Instagram“, „Snapchat“, „Tik Tok“).



Dalyvauti šaškių, šachmatų online turnyruose

Su draugais galima ne tik kompiuterinius žaidimus žaisti. Galima ir šaškėmis bei šachmatais sužaisti.

Kurti mem'us

Šiais laikais, dabartinis jaunimas, pripažinkime, be juokingų paveikslėlių, (pašiepiančių ar rodančių problemas juoko formoje) vadinamu „mem'ais“ –ne-iš-si-ver-čia! Todėl populiariame soc. tinkle „Facebook“ susirask puslapį „Memes“, išsikirk kokį paveiksluką ir juoko formoje parodyk –kokios problemos siejasi su tavimi, tavo aplinka! Geriausia platforma tam daryti –parašyti įrašą „Twitter“ socialiniame tinkle ir jį taip pat iškirpti, pasidalinti savame puslapyje. Tiesa –paisyk ir autorių teisių, gavęs kokį nors įspėjimą, pašalink savo kūrinį nedelsiant! Sėkmės gaudant like'us!

Mokomoji medžiaga TED pamokos

Tai – neišsemiamas įkvėpimo šaltinis kiekvienam. Autoritetingų lektorių paskaitos, mokomoji medžiaga mokytojams ir mokiniam – visa tai anglų kalba pateikiama patrauklioje internetinėje platformoje.

Taip pat:

„Eduka KLASĖS“ turinys. EDUKA karantino metu savo paslaugas paskelbė nemokamomis. Informuok savo mokyklos administraciją dėl šios nuotolinio mokymosi erdvės ir lauk, kol tavo mokytojai paskirs užduotis. Tokiu būdu galėsi dirbti iš namų!

• „Nepatogaus kino“ klasė. Tai puikūs filmai, kurie ugdo. Ugdo iš vidaus. Galbūt dėl to jie tokie nepatogūs? Ypatingai rekomenduojame vyresniems, bet tinka ir pradinio ugdymo skyriams. O atsakymo į klausimą ieškokime kiekvienas savyje...

• Dailė, muzika, teatras, šokis. „Ugdymo sodas“ pristatė puikią svetainę, kurioje galima rasti įvairenybių. Štai čia, iš namų, galite gilintis į menus!

• Iniciatyvos „Renkuosi mokytis!“ ir VšĮ „Mokyklų tobulinimo centro“ parengta patarimų ir vertingų nuorodų knygelė. Tai knygelė, kurioje be galo gražiai ir estetiškai parengta informacija, ką daryti tėvams ir vaikams, taip pat ir šeimai, paskelbus tokias ekstremalias, valstybės lygio, situacijas.

• Khan akademija (anglų k.) – tai ne pelno siekianti švietimo organizacija, kurią 2008 m. Įsteigė Salmanas Khanas, siekdamas sukurti internetinių priemonių, kurios padėtų mokytis studentus, rinkinį. Organizacija rengia trumpas pamokas vaizdo įrašų forma. Svetainėje taip pat yra papildomų praktinių pratimų ir medžiagos pedagogams.

• Vaizdopamokos.lt „Youtube“. Puiki platforma pasimokyti iš namų internetinėje erdvėje!

• eMokykla. Puikios interaktyvios pamokos internetu, kurias galima rasti svetainėje. (Nuo pradinio ugdymo iki neformalaus). Tiesa, gali kilti problemų su senesnėmis „Windows“ kartos sistemomis dėl jų nepalaikymo (naršyklių nesuderinamumo).

• M. Čepulio gamtos pamokos. Fotografas M. Čepulis organizuoja ypatingus užsiėmimus besidomintiems gamta! Nepraleisk progos užsiregistruoti į šias pamokas!

• Daugiau nei 800 universitetų nemokamos studijos (anglų k.). Jeigu mokyklinėse knygose medžiaga tau atrodo per lengva, pasižvalgyk, ko mokosi žmonės universitete! Galbūt rasi sau tinkamą mokslo sritį ateityje ir ją studijuosi?

• Geriausi pasaulio kursai internete (anglų k.) – „Coursera“.

• Brilliant.org – tikslieji mokslai (anglų k.).

• NEC svetainė – ar jauti, jog norisi geriau pasiruošti 10 klasės PUPP ar 12 klasės egzaminams? Išnaudok visą sukeltų duomenų bazę! Atsispausdink užduotis, atlik jas ir su patvirtintu vertinimo normų lapu pasitikrink savo žinių lygį!

Nuorodos

TED TALKS: <https://www.ted.com/>.

• TED-ED: <https://ed.ted.com/>.

• Eduka klasė: <https://klase.eduka.lt/auth>.

• Nuotoliniai mokymai: <https://www.pedagogas.lt/atsakas-koronavirusui>.

• Istorijos pamokos: <https://istorijatau.lt/%E2%80%A6/223-idomioji-lietuvos-istorija-val%E2%80%A6>.

• Literatūra ir istorija: <http://www.xn--altiniai-4wb.info/>.

• „Nepatogaus kino“ klasė: <https://nepatogauskinoklase.lt>.

• Dailė, muzika, teatras, šokis: <http://smp2014me.ugdome.lt/>.

• Patarimų ir vertingų nuorodų knygelė:

https://drive.google.com/file/d/1Gp4uUWn_WRf8LTm4mC84iMfJ67NICCc/view?fbclid=IwAR3HSvEEJKIWmzXjjsvUq0CNUJj6k1Z4iQO9ju26E5KIHX8Y3RtngyYBOTS.

• Khan akademija (anglų k.): <https://www.khanacademy.org>.

• Vaizdopamokos.lt „Youtube“: https://www.youtube.com/channel/UCvISA3DxnV_MdzwBT-e-7-PQ.

• eMokykla: www.emokykla.lt/.

• M. Čepulio gamtos pamokos:

https://www.facebook.com/cepuliofoto/photos/a.685612438150478/2973430702701962/?type=3&theater&hc_location=ufi.

• Daugiau nei 800 universitetų nemokamos studijos (anglų k.): <https://mymodernmet.com/new-free-online-classes/>.

• Geriausi pasaulio kursai internete (anglų k.) – Coursera: <https://www.coursera.org>.

• Brilliant.org – Tikslieji mokslai (anglų k.): <https://brilliant.org/>.

• NEC – PUPP ir egzaminų bazė geresniam pasiruošimui: <https://egzaminai.lt/>.

Naujos kalbos mokymasis

Tam gali padėti įvairios programėlės kaip „Duolingo“, „Busuu“, „Babbel“.

• Galima susirasti „Youtube“ įvairių kalbų mokymuisi skirtų pamokų.

• Bendrauti su pažįstamais iš užsienio ir taip tobulinti kalbos įgūdžius. Internetu taip pat galima susipažinti su naujais žmonėmis, su kuriais galėtumėte bendrauti jų gimtąja kalba ir išmokti naują kalbą.

Mokymasis programuoti

- „Ivy League“ taip pat anglų kalba organizuoja programavimo kursus internetu! Pasirink sau tinkamą iš 450 kursų nemokamai nieko nelaukęs!
- Puikios paskaitos – 3ligijus.lt (taip pat organizuojama ir pagalba per „Skype“).

„Egzaminatorius“

„Egzaminatorius“ nemokamai naudotis matematikos, lietuvių kalbos ir literatūros, istorijos, biologijos ir chemijos dalykų mokomąja medžiaga: užduotimis, konspektais, virtualiais mokomaisiais objektais, tai ypač svarbu 11-okams ir 12-okams, kurių, nepaisant pandemijos, laukia egzaminai.

Žaisti „akląsias“ keliones

Jeigu atsibostų sėdėti namuose be perspektyvos keliauti, tokia galimybė yra. Internetu galima žaisti „akląsias“ keliones, kai nežinia, kur nukeliausi.

„Menas naMo“ trumpas meno pamokos

„Mo“ muziejus pristatė projektą „Menas naMo“ – trumpas meno pamokas į jūsų pašto dėžutes: užsiprenumeruokite jų naujienlaiškį.



Literatūra

- Lietuvių autorių garso knygos nemokamai.
- Įvairios elektroninės knygos nemokamai.
- Nemokamos „Vyturio“ el. knygos.
- Skaityti knygas iš privalomojo literatūros sąrašo, kadangi suspėsite ir tai, susirasti knygų paskaityti sau arba perskaityti nupirktas iš knygų mugės.

Nuorodos

- Lietuvių autorių garso knygos nemokamai: <https://www.audioknygos.lt/78-lietuviskos-audio-knygos-visiskai-nemokamai/>.
- Įvairios elektroninės knygos nemokamai: <https://www.knygos.lt/lt/elektronines-knygos/nemokamos/>.
- Nemokamos „Vyturio“ el. knygos: <https://vyturys.lt/books>.
- Nemokamos „Vyturio“ garso knygos: <https://soundcloud.com/vyturys-382449132/>.
- Daugiau internetinių literatūros šaltinių: <https://www.vcb.lt/ka-skaityti-kai-nedirba-bibliotekos/>.
- Pasaulinė knygų klasika (anglų k.): <https://thegreatestbooks.org/>

Sportas

Sportuoti namuose

Atsisiųsti „Home workout“ programėlę ir sportuoti namuose. Taip pat pabandyti meditacijos, jogos pamokėles socialiniame tinkle „Youtube“. Neužmiršti pakvėpuoti grynu oru, pasivaikščioti, pabėgioti. Kartu su šeima pašokti per „Just dance“ programėlę.



Užsiimti joga

Joga – puikus būdas atsipalaiduoti, susitelkti į save ir prasimankštinti namuose! Išbandyk 30 dienų jogos pamokėles „Youtube“ kanale.

(Informacija iš www.karantinas.lt)