

Zostań w domu!

PROPOZYCJA POMYSŁÓW NA ROZRYWKĘ BEZ
WYCHODZENIA Z DOMU!

Przygotowała

Psycholog

mgr Dominika Wojciechowska



ZOSTAŃ W DOMU I SPĘDŹ MIŁO CZAS!

DARMOWE EBOOKI I AUDIOBOOKI

- Virtualo: <https://virtualo.pl/katalog/?price=1>
- Ebookpoint: <https://ebookpoint.pl/kategorie/darmowe>
- Wolne Lektury: <https://wolnelektury.pl>
- Empik Go (14-dniowy darmowy okres próbny): <https://www.empik.com/go>
- Woblink: <https://woblink.com/katalog/ebooki/darmowe>

TEATRY ONLINE

Teatr Telewizji Polskiej: <https://vod.tvp.pl/sub-category/teatr-telewizji,30798054?gc=4&page=1>

Teatr Wielki: <http://vod.teatr Wielki.pl>

iTeatr, skierowany do dzieci: <https://iteatr.tvp.pl/36866367/wideo>

Ninateka, platforma udostępniająca występy teatralne: <https://ninateka.pl/filmy/teatr>

**W domu wcale nie
musi być nudno!**



ROZWÓJ I EDUKACJA

- Platforma Prawdziwy Skarb, kształtująca pozytywne relacje rodzinne:
<https://prawdziwyskarb.pl>
- Bikko, nauczyciel matematyki dla dzieci (darmowy miesiąc próbny):
<https://bikko.app/>
- Portal z kursami, treningami i grami dla dzieci i dorosłych rozwijającymi funkcje poznawcze Brain Max: <http://brainmax.pl>
- Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS, gdzie można znaleźć wykłady dotyczące psychologii, radzenia sobie z emocjami i problemami wychowawczymi, oraz funkcjonowania w sytuacji pandemii:
<https://www.youtube.com/user/SWPSpl/videos>
- Webinaria Uniwersytetu SWPS dla dorosłych i młodzieży:
<https://www.swps.pl/strefapsyche>



WIRTUALNE ZWIEDZANIE

Muzeum Watykanu (w języku angielskim): https://www.youvisit.com/tour/vatican?fbclid=IwAR24JmEfgtQC_g-LSAb-rdQ1KoFl6Uj2Lu-RH_jhHTRP_y9Jr11E60btYM

The National Gallery: <https://www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours/google-virtual-tour?fbclid=IwAR0BkuiOfVSu3WRBcAFS8OmydYImVSqiUyY6eAgBBgQS-ojH5r4PZSJ0hGw>

Muzeum II Wojny Światowej:

<https://spacer.muzeum1939.pl/pl/>

Muzeum Powstania Warszawskiego:

<https://www.1944.pl/artykul/wirtualnemuzeum,4828.html>

Zamek Królewski <https://www.zamek-krolewski.pl/zwiedzanie/panoramy>

Kamery na żywo z całego świata, w tym np. z Parku Narodowego Tsavo w Kenii, gdzie można w czasie rzeczywistym obserwować wiele dzikich zwierząt w ich naturalnym środowisku:

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

Darmowy dostęp do muzeów, miejsc historycznych i kulturalnych, w ramach projektu „Kultura dostępna”: <https://kulturadostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>

Luwr (w języku angielskim): [https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne?](https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne?fbclid=IwAR1OjKsvddQHs20L_npRK9qLs9WcdCush7KMR_oEDm1XGK0matLNB5Hv5A#tabs)

[fbclid=IwAR1OjKsvddQHs20L_npRK9qLs9WcdCush7KMR_oEDm1XGK0matLNB5Hv5A#tabs](https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne?fbclid=IwAR1OjKsvddQHs20L_npRK9qLs9WcdCush7KMR_oEDm1XGK0matLNB5Hv5A#tabs)

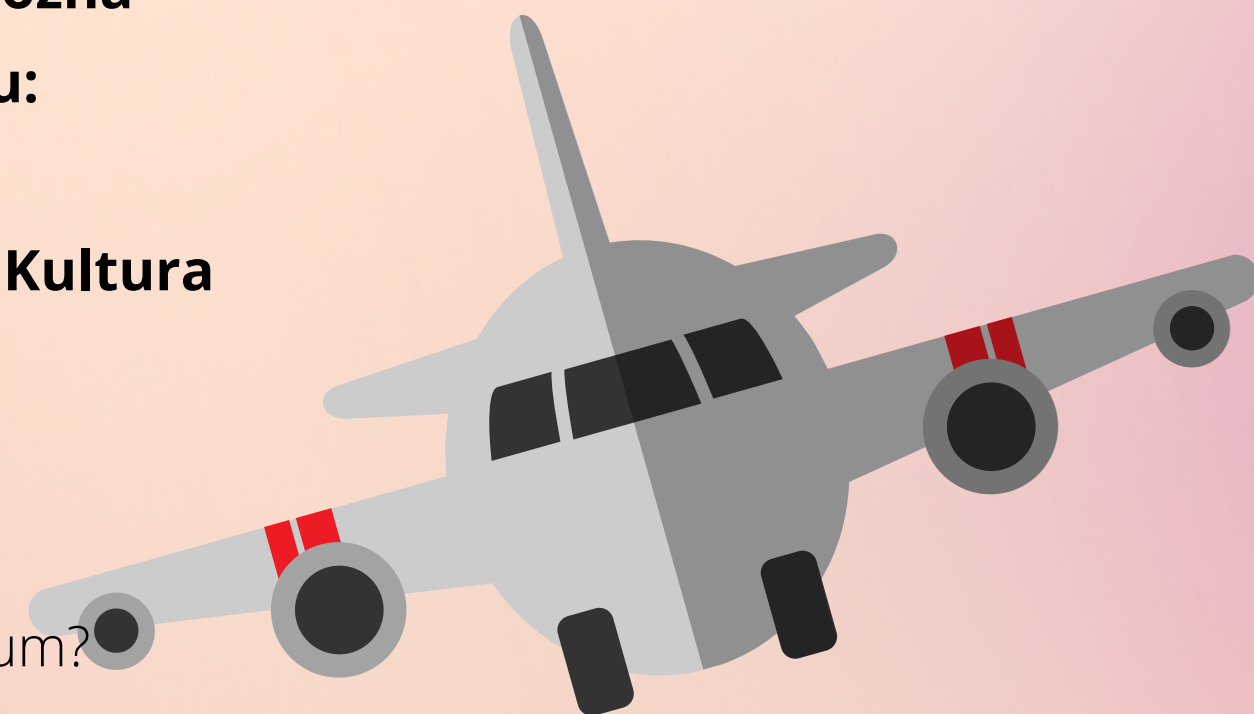
Muzeum Historii Naturalnej: [https://artsandculture.google.com/partner/natural-history-museum?](https://artsandculture.google.com/partner/natural-history-museum?fbclid=IwAR0Fi4njAhaK3KBl-nf3Qc9hVxrepdfsZrutkroEho1T5wt83Ka3BBrWZg)

[fbclid=IwAR0Fi4njAhaK3KBl-nf3Qc9hVxrepdfsZrutkroEho1T5wt83Ka3BBrWZg](https://artsandculture.google.com/partner/natural-history-museum?fbclid=IwAR0Fi4njAhaK3KBl-nf3Qc9hVxrepdfsZrutkroEho1T5wt83Ka3BBrWZg)

60 wspaniałych budowli, które możesz odwiedzić wirtualnie, bez wychodzenia z domu

[https://www.budowle.pl/tekst/60-budowli-ktore-mozesz-odwiedzic-wirtualnie-bez-wychodzenia-z-domu/546?](https://www.budowle.pl/tekst/60-budowli-ktore-mozesz-odwiedzic-wirtualnie-bez-wychodzenia-z-domu/546?fbclid=IwAR0njJ9vKqf82RhMCTjARy9GYXe8RxJl9zU7XnwwecuujjOPi4BpWLuf_72M)

[fbclid=IwAR0njJ9vKqf82RhMCTjARy9GYXe8RxJl9zU7XnwwecuujjOPi4BpWLuf_72M](https://www.budowle.pl/tekst/60-budowli-ktore-mozesz-odwiedzic-wirtualnie-bez-wychodzenia-z-domu/546?fbclid=IwAR0njJ9vKqf82RhMCTjARy9GYXe8RxJl9zU7XnwwecuujjOPi4BpWLuf_72M)



RELAKSACJA

- **Trening Jacobsona, prowadzony przez M. Mostowską, pomagający radzić sobie z trudnymi emocjami:**

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>

- **Trening autogenny Schulza, dla osób doświadczających stresu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6z-bQD3zBw&t=101s>

