

# Co każdy młody człowiek może zrobić pozostając w domu?

Przedstawiamy Wam kilka naszych pomysłów, jak wykorzystać wolny czas na zrobienie czegoś ważnego i wartościowego dla siebie i świata!

- 1. Dołącz do wyzwania #safehands** (#czyste-ręce) zorganizowanego przez UNICEF i Światową Organizację Zdrowia. Dbalność o higienę rąk jest ogromnie ważna. Nie zapominaj o tym. Informuj swoich bliskich – rodzinę i znajomych, o tym, że należy myć często ręce. Pamiętaj – te 20 sekund może uratować zdrowie i życie! Śpiewasz lub tańczysz podczas mycia rąk? A może masz inny, ciekawy patent na urozmaicenie tej czynności? Koniecznie nam to pokaż! Liczymy na Twoją pomysłowość. Nagraj krótki filmik video podczas mycia rąk i umieść go w sieci – na Facebooku, Instagramie, TikToku. Może to Twój sposób na mycie rąk okaże się inspirujący dla innych? Jeśli nie korzystasz z serwisów społecznościowych, wykorzystaj inne sposoby, aby pokazać, jak dbasz o higienę rąk. Mów o tym każdemu z kim masz kontakt. Pomóż nam docierać z informacją o znaczeniu mycia rąk do jak największej grupy dzieci i młodzieży. Rzuć wyzwanie swoim znajomym!



© UNICEF/JUN13/10644/Miet-Hung

- 2. Zainicjuj „eko-zmiany” w swoim domu** – o tym, że powinniśmy zmienić swoje przyzwyczajenia, aby chronić środowisko, wiemy od dawna. Nie wszystkim udało się to zrobić skutecznie. Teraz jest na to najlepszy czas! Nie masz wymówek – bądź bardziej eko! Zauważyłeś, że przebywając więcej w domu, zużywasz mniej plastikowych opakowań, np. butelek po wodzie? Może warto podtrzymać ten trend i zamówić bidon, który posłuży Ci na wiele miesięcy/lat? Segregujesz ubrania, których już nie nosisz? Jeśli nie, to zacznij. Wyrzucamy stanowczo za dużo odzieży, zamiast przekazać ją potrzebującym. Przejrzyj swoją szafę i zrób w niej porządek. Wykorzystaj ten czas także na ćwiczenie swoich umiejętności kulinarnych i wykorzystanie resztek jedzenia do przygotowania ciekawych potraw. Nie marnuj, wykorzystuj wszystko! Pomysłów na wprowadzenie eko-zmian w życiu całej rodziny jest wiele, działaj!



© UNICEF/JUN13/04640/Ma

**3. Pomyśl o sobie!** – czy myślałeś kiedyś o tym, co chciałbyś zrobić, czego się nauczyć? Może są filmy, książki, na które zawsze brakowało Ci czasu? A może zawsze chciałeś rozpocząć naukę gry na instrumencie lub szydełkować? Teraz masz ku temu sposobność. Wykorzystaj wolny czas (po lekcjach!) na doskonalenie swoich umiejętności. Niech ten czas będzie tylko dla Ciebie. Rozwijaj się, zdobywaj wiedzę o świecie, szukaj ciekawych informacji. Wiele centrów kultury, w tym muzeów, oper, teatrów udostępniło teraz bezpłatnie możliwość wirtualnego zwiedzania i korzystania z ich zasobów. Jest to niepowtarzalna okazja, aby jednego dnia obcować ze sztuką z różnych końców świata. Korzystaj!



**4. Buduj relacje** – czas izolacji i przebywania w domu utrudnia nawiązywanie nowych przyjaźni. Ale nie jest to powód, aby całkowicie zaniechać kontaktu z rodziną i znajomymi. Nowe technologie dają nam ogromne możliwości łączenia się z ludźmi na całym świecie o każdej porze. Wykorzystaj to! Ustalcie z grupą znajomych regularne terminy internetowych spotkań poprzez różnego rodzaju komunikatory czy wideokonferencje i pilnujcie, aby wszyscy w nich uczestniczyli. Kontakt z ludźmi jest niezwykle ważny dla naszego samopoczucia, nie zaniedbuj go. Rozmawiaj z rówieśnikami, ale zadzwoń także do członków swojej rodziny (babci, dziadka, cioci etc.) i pokaż, że o nich myślisz. Każdy z nich potrzebuje tego kontaktu tak samo jak Ty!



**5. Pokaż, że tęsknisz za światem i wspierasz inne dzieci** – utrudniony kontakt z ludźmi i niemożliwość wychodzenia z domu, powoduje, że czujesz się smutny? To naturalne emocje, które towarzyszą wielu osobom w tym czasie. Życie ludzi na całym świecie uległo zmianie z powodu pandemii koronawirusa. Dzieci z innych krajów także nie mogą w pełni korzystać ze swoich praw, w tym prawa do spędzania wolnego czasu, jak chcą. Pokaż, że je wspierasz i oznacz swój dom/mieszkanie symbolem solidarności z innymi dziećmi. Narysuj na kartce swoją ulubioną zabawkę – może to być miś, pluszowa maskotka czy lalka. Z pewnością masz taką rzecz, albo pamiętasz ją z okresu wczesnego dzieciństwa. Przyklej rysunek do szyby w oknie, tak aby każdy przechodzień mógł go zobaczyć. Dzięki temu będzie wiedział, że w tym domu mieszka dziecko, które jest odpowiedzialne i czeka z utęsknieniem na czas, kiedy będzie można swobodnie się bawić na zewnątrz. Dołącz do milionów dzieci na świecie!

