



Warszawa, 25 maja 2020 r.

Nuda w domu? Nigdy więcej!

Nie jest łatwo „zostać w domu” nie nudząc się i nie wpadając w pułapkę powtarzalnych rozrywek. Co robić kiedy już wyczerpiemy filmowy repertuar, a większość miejskich atrakcji dalej jest zamknięta? Jak przyjemnie spędzić czas w domu i to niekoniecznie przed ekranem telewizora czy telefonu?

Oto kilka pomysłów do wypróbowania z najbliższymi, nie tylko w czasie deszczowych dni:

✓ **Stwórz dziennik rodzinny lub kapsułę czasu**

Jednym ze sposobów na wspólne spędzenie czasu może być prowadzenie dziennika, nad którym będziemy pracować każdego wieczoru. Od notatek z opisem dnia, przez odkryte nowe przepisy kulinarne, inspirujące cytaty, po autorskie zdjęcia i rysunki najmłodszych. Nie musimy się ograniczać do formy pisanej, ważne by razem stworzyć pamiątkę rodzinną, do której będzie można wracać po latach.

✓ **Czytaj na głos**

Chyba każdy z nas przynajmniej raz w życiu usłyszał, jak ważne jest codzienne czytanie. Eksperci zgadzają się, że jest to czynność, która łączy ze sobą mnóstwo zalet: bliskość fizyczną i emocjonalną, naukę języka, umiejętność czytania, tworzy przestrzeń na rozmowę i poczucie stałego rytmu dnia. Zamiast przed telewizorem, usiądźcie więc wspólnie na kanapie i przeczytajcie ulubioną powieść.

✓ **Sztuka bez wychodzenia z domu? To możliwe**

Teatry, galerie czy kina może i są zamknięte, ale nie znaczy to wcale, że nie możecie „wybrać się” wspólnie na spektakl lub operę! Wiele z instytucji kultury zadbało, aby przenieść i udostępnić jak najwięcej ze swoich zasobów online w ramach wolnego dostępu, w tym wybór spektakli i monodramów ze znanych polskich teatrów. Znajdźcie nowe sposoby wspólnego doceniania sztuki – wysłuchajcie koncertu na żywo, albo odkurzcie starą książkę ze zdjęciami. Może dzięki temu któryś z domowników odkryje w sobie artystę albo historyka sztuki?

✓ **Do zabawy wystarczy tylko kartka papieru**

Baw się kreatywnie i rozwijaj swoje zdolności manualne. W sieci znajdziesz mnóstwo interesujących propozycji. Odwiedź stronę [„Wydruki do nauki”](#), w ramach której firma HP udostępnia bogatą bibliotekę bezpłatnych, oryginalnych materiałów do zabawy i nauki w domu. Materiały pochodzą od uznanych instytucji takich jak [Wydawnictwo Szkolne PWN](#), wydawnictwo [Hokus Pokus](#), [Chmurr](#)



Burrra oraz szkoła internetowa Polonijka. Wśród stworzonej bazy znajduje się m.in. wybór wyjątkowych arkuszy ćwiczeń, puzzli, łamigłówek i zabaw kreatywnych skierowanych do dzieci w wieku 3-8 lat, a dla starszych kolorowanki terapeutyczne oraz materiały do nauki języków.

✓ Rusz się!

Kto powiedział, że tańczy się tylko w klubach i na weselach? Wybierzcie kilka kawałków z Waszej młodości i pokażcie swoim dzieciom jak się bawić. Może wspólnie uda wam się zgłębić tajniki nowego tańca?

I najważniejsze – nie zapominaj o higienie pracy

Podstawowym problemem spędzania większości czasu w domu, jest zatarcie się granic pomiędzy czasem poświęcanym na pracę czy naukę, a tym spędzaniem z rodziną i na odpoczynku. Jak tłumaczy Laura Phillips, neuropsycholog z Child Mind Institute w Nowym Jorku – *Zapewnienie dzieciom zarówno jasnego planu dnia i możliwości zabawy jest obecnie niezwykle ważne*. To bardzo istotne, żeby znaleźć czas, kiedy wszyscy domownicy mogą wspólnie zrelaksować się i odetchnąć od ciężaru obowiązków pracowych i szkolnych. *Musimy konsekwentnie w ciągu dnia wydzielać czas, który spędzimy jako rodzina w sposób ciekawy i angażujący* – apeluje Denise Pope, starszy wykładowca w Stanford Graduate School of Education, specjalizujący się w rozwoju dziecka. *Wiemy z wieloletnich badań, że dla prawidłowego rozwoju najmłodszych jest to niezbędne – teraz bardziej niż kiedykolwiek*.

O firmie HP

HP Inc. tworzy nowe rozwiązania technologiczne, które mają znaczący wpływ na życie ludzi. Szerokie portfolio produktów firmy obejmuje drukarki, komputery osobiste, urządzenia mobilne oraz rozwiązania i usługi, które sprostają nawet najbardziej skomplikowanym wyzwaniom. Więcej informacji na temat HP (NYSE: HPQ) można znaleźć pod adresem www.hp.pl

Kontakt dla mediów:

Adrianna Trefon

Project Executive, Technology Practice

Lighthouse

+48 668 856 985

a.trefon@lhse.pl
