

zostań w domu

BAZA POMYSŁÓW NA ROZRYWKĘ,
RELAKS I ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ
BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

WIRTUALNE ZWIEDZANIE

- **Kamery na żywo z niemalże 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?fbclid=IwAR1OjKsvddQHs20L_n-pRK9qLs9WcdCush7KMR_oEDm1XGK0matLNB5Hv5A#tabs
- **Muzeum Historii Naturalnej:** <https://artsandculture.google.com/partner/natural-history-museum?fbclid=IwAR0Fi4njAhaK3KBIn-nf3Qc9hVxrepdfsZrutkroEho1T5wt83Ka3BBrWZg>
- **Muzeum Watykanu (w języku angielskim):** https://www.youvisit.com/tour/vatican?fbclid=IwAR24JmEf-gtQC_g-LSAb-rdQ1KoFl6Uj2Lu-RH_jhHTRP_y9Jr11E60btYM
- **The National Gallery:** <https://www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours/google-virtual-tour?fbclid=IwAR0BkuiOfVSu3WRBcAFS8OmydYImVSqiUyY6eAgBBgQS-ojH5r4PZSJ0hGw>
- **Linki do 60 budowli z całego świata (w tym Machu Picchu, Tadž Mahal, Biały Dom), dostępnych online:** https://www.budowle.pl/tekst/60-budowli-ktore-mozesz-odwiedzic-wirtualnie-bez-wychodzenia-z-domu/546?fbclid=IwAR0vpTUOPKEKaWVEGwtwXbP1VCKVajUDNq-Cs_DKZVc3OW0h6Oj0GcK4Ivo
- **Inne zagraniczne muzea, które można zwiedzać z kanapy (nie posiadają wersji w języku polskim):**
<https://www.radiozet.pl/Podroze/Wirtualne-zwiedzanie.-10-muzeow-ktore-warto-zwiedzic-online>
- **Wirtualne muzeum II Wojny Światowej:**
<https://spacer.muzeum1939.pl/pl/>
- **Muzeum Powstania Warszawskiego:**
<https://www.1944.pl/arttykul/wirtualne-muzeum,4828.html>



zostań w domu

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>

DARMOWE EBOOKI I AUDIOBOOKI

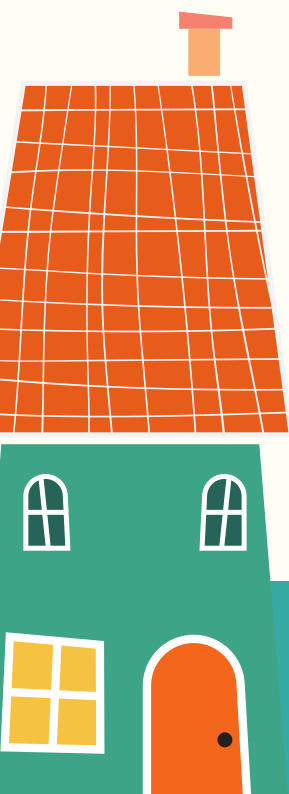
- **Wolne Lektury:** <https://wolnelektury.pl>
- **Empik Go (14-dniowy darmowy okres próbny):** <https://www.empik.com/go>
- **Woblink:** <https://woblink.com/katalog/ebooki/darmowe>
- **Virtualo:** <https://virtualo.pl/katalog/?price=1>
- **Ebookpoint:** <https://ebookpoint.pl/kategorie/darmowe>

RELAKSACJA, RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

- **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>
- **Ćwiczenie relaksacyjne dla młodszych dzieci "uważność i spokój żabki":** https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q
- **Klasyczna muzyka relaksacyjna dla dzieci:** <https://www.youtube.com/watch?v=t2WUhaKffV0>
- **Bajki terapeutyczne dla dzieci:** <https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/#>
- **Bajki terapeutyczne czytane przez A. Greinert:** <https://www.youtube.com/watch?v=UuvWpAlwCXg&feature=youtu.be> oraz https://www.youtube.com/playlist?list=PLgm49APmm3AqYWpChLkr1Z2OuXAskly_v

ROZWÓJ I EDUKACJA

- **Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS, gdzie można znaleźć wykłady dotyczące psychologii, radzenia sobie z emocjami i problemami wychowawczymi, a także funkcjonowania w sytuacji pandemii:** <https://www.youtube.com/user/SWPSpl/videos>
- **Webinaria Uniwersytetu SWPS dla dorosłych i młodzieży:** <https://www.swps.pl/strefa-psyche>
- **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>



OPRACOWANIE:
MARTA CETNAROWSKA
ALEKSANDRA ZAWER