**ОПШТИ ПОДАЦИ:**

Име и презиме: **Дина Бојић**

Занимање: **Психолог**

E-mail адреса: [bojicdina@gmail.com](mailto:bojicdina@gmail.com)

Контакт телефон: 0638754650

Тема рада: **Како конструктивно организовати време код куће кроз призму основних психолошких потреба**

Облик рада: Писани материјал, онлајн презентација

**Циљеви рада:**

имплементација и практичне импликације Масловљеве теорије потреба у време социјалне изолације

подршка унапређивању компетенција психолога и педагога за развој личности ученикареализацијом активности на постизању следећих исхода:

**Исходи**:

1. ученици су у стању да правилно идентификују своје потребе и степен њихове задовољености
2. ученици шире дијапазон активности за задовољавање своји потреба у условима изолације и

да омогуће развијање следећих **компетенција** ученика:

1. одговоран однос према здрављу
2. социјална свест
3. управљање собом, односно саморегулација
4. социјалне вештине

**Циљна група**: психолози и педагози (рад са ученицима)

**Како конструктивно организовати време код куће**

**кроз призму основних психолошких потреба**

Када говоримо о томе да је неко здрав, мислимо пре свега на физичко здравље, те се у овом контексту можемо осврнути на дефиницију здравља, по којој је оно дефинисано као „одсуство болести или немоћи“. Од почетка пандемије вируса КОВИД-19, уведене су мере које за циљ имају спречавање даљег ширења вируса и сузбијање пандемије. Мера која најтеже пада нашим најмлађима је несумњиво та да је неопходно остати код куће. У овој тешкој ситуацији, наши основци и средњошколци се налазе у ситуацији која је потпуно мимо њихове контроле. Поред тога што је редовно похађање школе суспендовано, те целокупан школски програм прате од куће, суспендоване су им и ваншколске активности. Поред прилагођавања на нови школски систем и самоизолацију, од њих се сада захтева и да целокупан садржај свог дана креирају и осмисле сами, и то у простору свог дома, без могућности изласка, што је за већину новина и представља значајан изазов.

Док наши основци и средњошколци проводе време код куће како би заштитили своје физичко здравље и физичко здравље других, наш задатак као наставника, професора, психолога и педагога јесте да им помогнемо да то време које код куће проводе осмисле што конструктивније, како би из ове кризе изашли као не само здрави, већ и као ментално стабилни, јаки и очувани појединци.

Физичко здравље представља сам стуб менталног здравља, али се ментално здравље не завршава овде. Да би особа била срећна, испуњена, задовољна, да би осећала како напредује, расте, доприноси друштву и људима око себе, потребно је много више – зато ментално здравље дефинишемо као „Стање потпуног физичког, психичког и друштвеног благостања“. Нега менталног здравља значи свакодневно задовољавање најразличитијих потреба – физичких, интелектуалних, емотивних, друштвених. Ове потребе, на свакодневном нивоу, задовољавамо ни не размишљајући о њима – наши школарци су физички активни на одморима, на часовима физичког васпитања, али и у теретани, на плесу, фудбалу и кошарци. Друже се са вршњацима на часовима, одморима, у биоскопу, на рођенданима. Учествују у расправама, дискусијама, упознају нове људе и садржаје и целодневно су интелектуално ангажовани. На све ове начине они троше ту огромну количину енергије с којом се свакодневно буде.

**Основне психолошке потребе и зашто су оне важне**

Када говоримо о неговању менталног здравља, неминовно се осврћемо на Масловљеву хијерархију потреба. Маслов основне људске потребе приказује пирамидално – на самом дну се налазе најосновније потребе, попут оних за храном и водом, док се комплексније потребе налазе на самом врху пирамиде. Маслов потребе класификује у пет нивоа: на самом дну пирамиде налазе се физиолошке потребе, потом потреба за сигурношћу, потреба за љубављу и припадањем, потреба за уважавањем и на самом врху пирамиде налази се потреба за самоостварењем.

Физиолошке потребе се односе на потребу за храном, водом, ваздухом, сном, физичком активношћу. Потреба за сигурношћу се односи на неугроженост живота, сталан посао и сталне приходе, сигурност породице, здравља, имовине. Потреба за припадношћу укључује социјализацију, стицање и одржавање пријатељстава, складне односе у оквиру породице, интимност, док потреба за уважавањем укључује самопоштовање, успех, признања других, осећање да је особа корисна и потребна. Ова четири нивоа потреба називају се „потребама недостатка“, које су нарочито изражене када нису испуњене и оне помажу особи да расте и развија се као људско биће. Потребе недостатка су предуслов и физичког и психичког здравља, и без њиховог испуњења, особа не може да оствари своје пуне потенцијале, а ни да се развије у здраву и стабилну особу. Њихово испуњење је неопходно за појаву „потребе раста“, односно потребе за самоостварењем, која се сматра потребом вишег реда, и односи се на креативност, моралност, спонтаност, решавање проблема, личносни раст. Потреба раста се развија током читавог живота, и од саме особе зависи шта ће бити – неко жели да буде одличан родитељ, неко жели да буде првак у шаху, неко жели да путује светом или да буде одличан спортиста, али да би се уопште појавила, неопходно је да све потребе нижих нивоа претходно буду задовољене.

Потребе за сигурношћу, за припадношћу, за уважавањем није лако испунити ни у нормалним животним околностима и испуњење ових потреба представља целоживотни изазов за већину нас. Задовољавање основних психолошких потреба неопходно је за особу како би остварила свој потенцијал, како би напредовала и како не би назадовала у болест и маладаптивно понашање и функционисање.

У ситуацијама као што је тренутна ситуација пандемије у којој се налазимо, потребе недостатка нарочито долазе до изражаја. Оно што је важно споменути јесте да, када нам је угрожена сигурност, било здравствена, финансијска, породична, ова потреба може бити толико јака да надјача чак и основне физиолошке потребе. Тренутно се многе породице налазе у ситуацији да су им угрожене најбазичније потребе, попут потребе за храном; постоји јасна претња здрављу коју осећају сви; другима су угрожене и потребе за финансијском сигурношћу, многи су остали без посла или нису сигурни да ли ће задржати посао; многи немају начина да тренутно зараде за живот; много људи је усамљено, нарочито најстарији, а сви осећају ефекат социјалног дистанцирања; многи су изгубили контакт са свима око себе и не осећају да су било коме важни или потребни. У оваквој ситуацији је веома тешко уопште размишљати о постигнућу, самопоштовању, а камоли креативности и моралности. Угроженост основних потреба може довести до тога да осећамо бес, љутњу, збуњеност, фрустрацију; можемо постати тужни, осећати се безизлазно, усамљено и осећати као да у потпуности губимо контролу над својим животом. Досада, један од највећих проблема са којим се наши најмлађи боре, нарочито у стресним ситуацијама које не можемо да контролишемо и над којима немамо никакву моћ, попут тренутне пандемије, може веома лако да одведе у низ различитих проблема – страх, анксиозност, усамљеност, депресију, преједање, пад школског успеха, бунтовно и проблематично понашање, склоност конфликтима и агресији.

Један веома изазован задатак за наше основце, средњошколце, али и за све нас остале, је да пронађемо начине да све ове потребе задовољимо код куће. Зато је наш задатак да наше најмлађе едукујемо о основим потребама – да их научимо како да их препознају и како да са њима изађу на крај; како да се изборе са страховима; како да прихвате ствари које не могу да промене; како да задрже позитиван став према животу и оптимизам; како да на прави начин организују своје време. Превише било чега, гледања телевизије, читања, учења, па и дружења, може да одведе у досаду, један од највећих проблема изолације, што је управо оно што желимо да избегнемо.

Неопходни кораци да би се заштитило здравље су предузети, али није довољно зауставити се овде. Потребно је сачувати и дух и потрудити се да крај ове кризне ситуације дочекамо на врху, а не на дну, Масловљеве пирамиде потреба и менталног здравља.

**Физиолошке потребе**

Физиолошке потребе су најосновније за преживљавање. Оне укључују потребу за ваздухом, храном, водом, скровиштем, топлотом, сном. Уколико смо било шта научили из тренутне ситуације, то је да превенција спашава више живота него лечење. Зато је важно да подсећамо наше најмлађе да воде рачуна о свом здрављу и имунитету. Нека се постарају да пију довољно воде сваког дана, да се хране здраво, да спавају довољно свако вече.

Веома је важно не запоставити основну потребу за физичком активношћу – с обзиром да већину дана проводимо код куће, важно је да мотивишемо и себе и друге да себи организујемо макар једну физичку активност у току дана. Како би наши основци и средњошколци увече мирно легли на спавање и мирно заспали, морају у току дана потрошити енергију. Уместо одласка на теретану, јогу или неки други спорт, мотивишите их да покушају неку од ових активности – можда ће им се на први поглед чинити глупо или смешно, али их подсетите да није важно шта радимо, док год имамо циљ, а активност је сврсисходна:

* Ставите слушалице (или пустите музику уколико другим укућанима не смета) и играјте по соби. Ово је одличан начин да се забаве, пораде на плесним покретима а истовремено се и физички покрену. Будите креативни са овом активности па изазовите ученике да испробају различите стилове плеса – салсу, танго, диско. Предложите им да направе кратки снимак себе док играју и организују мало онлајн такмичење. За ово вам могу послужити неки од линкова у окиру Материјала.
* Приступите онлајн тренингу – на интернету се могу наћи снимци било ког тренинга, од јоге, пилатеса, борилачких вештина, вежби.
* Помозите са чишћењем куће – ово вероватно није никоме омиљена активност, али уколико предложите ученицима да ово упаре са омиљеном музиком или аудиокњигом, може бити истовремено забавно и корисно.

**Потреба за сигурношћу**

Потреба за сигурношћу је тренутно свима најугроженија. Постоји јасна претња здрављу, многима је угрожена стамбена, финансијска сигурност, некима су угрожени извори прихода. Све ово може лако да одведе у страх, анксиозност, тензију. Људи природно имају потребу за контролом, редом, предвидљивости догађаја и не сналазе се најбоље у ситуацијима које не могу да контролишу. Нажалост, ово је нешто што тренутно не можемо да променимо, ма колико желели, али оно што можемо да променимо јесте то на које активности, мисли и поступке ћемо да усмеримо своју пажњу и енергију. Важно је пажњу усмерити на све оне ствари које тренутно можемо да променимо и на које можемо да утичемо, као што су: да ли и колико поштујемо прописане препоруке и мере у циљу заштите свог здравља и здравља људи око нас; којим садржајима се излажемо свакодневно – уколико гледамо вести читав дан и под тензијом смо, можемо да променимо канал. Ово не значи да се правимо да ситуација није стварна, већ као што смо већ споменули – превише било чега може одвести у стрес и досаду, стога, будимо умерени у свему што радимо. Можемо да контролишемо какве односе ћемо одржавати са људима, да ли ћемо бити пажљиви, обзирни, да ли ћемо понудити некоме помоћ; на који начин ћемо извршавати своје обавезе; са каквим ставом ћемо започети сваки дан – направите себи задатак да се сваког јутра пробудите насмејани; на који начин ћемо себи испланирати дан. Охрабрите ученике да са неким поразговарају или вам се обрате за помоћ. Више него икада је важно да осете слободу и без срама се обрате за психолошку помоћ када осете да им је потребна.

**Потреба за припадањем**

Потреба за припадањем дефинише се људска тежња ка блиским односима са другим људима и жеља да се постигне осећање припадања одређеној групи људи. Неопходне мере изолације и самоизолације неминовно доводе до тога да се сви осећамо одсечено од света и других људи, али срећом, технологија нам омогућује да и даље одржавамо контакте с онима које не можемо видети лично, путем телефона, друштвених мрежа, блогова, четова итд., и ово је нешто што је неопходно охрабривати код наших школараца у тренутној ситуацији. Човек је социјално биће и неопходно му је да остварује блиске односе са људима које он сам бира, што се, у случају наших средњошколаца у њиховом осетљивом узрасту, односи превасходно на вршњаке. Утешне вести у овом аспекту прате мудре речи Шопенхаура који је рекао „Човек пун духа се, и у потпуној самоћи, изванредно забавља сам“. Ово, наиме, потврђују и психолошка истраживања, која показују да је довољно адекватно задовољити потребу за уважавањем како бисмо избегли досаду. Другим речима, потреба за припадањем или дружењем није најважнија за одржање мотивације и заинтересованости, пошто је једина повезана са факторима околине и једина која није повезана са интризичном, унутрашњом мотивацијом, и могуће је избећи досаду и стрес чак и ако она није у потпуности задовољена.

Никоме није лако да проводи време у истом простору свакодневно. Можемо се осећати скучено,ограничено, нервозно, а када смо под стресом, тензијом, а нарочито када животни простор делимо са другим људима, склони смо конфликтима. Зато је веома битно да обраћамо пажњу на то како се осећамо, да будемо присутни и да не дозволимо да нас страх и досада превладају. Ово можемо учинити тако што ћемо неговати емотивне потребе и освестити сопствене капацитете и слабости.

Мотивишите ученике да разговарају о томе како се осећају, било да је са некиме у оквиру породице, са вам, или са пријатељима путем друштвених мрежа. Веома је важно да подржимо здраво и правовремено изражавање емоција, нарочито негативних, било да је у питању страх, анксиозност, усамљеност, па и досада. Здраво изражавање емоција значи способност да се емоција препозна, на адекватан начин изрази и искомуницира жеља и потреба за испуњавањем одређене потребе. У овоме увелико може помоћи вођење дневника, било на папиру или путем апликација. Мотивишите ученике да одвоје 20-ак минута свако вече да се осврну на протекли дан, да запишу или нацртају како су се у току дана осећали. Свакодневно праћење емотивних стања и расположења помаже да боље разумемо себе и јача емотивну интелигенцију и контролу.

Мотивишите ученике да вежбају обзир. Понекад је најбоље да када нисмо сигурни како да помогнемо себи, помогнемо неком другом. Мотивишите их да учине нешто лепо за неког другог, било да помогну, поразговарају, направе поклон или напросто некога орасположе.

Уколико су ученици под стресом, саветујте их да цртају, сликају, слушају лагану музику, боје или погледају неки интересантан филм. За ово вам могу послужити неке од активности које можете пронаћи у оквиру Прилога. Можете ученицима организовати кратку и интересантну вођену медитацију или вежбу дисања, које такође можете пронаћи у оквиру Прилога. Вежбе дисања и медитације су показане да регулишу аутономни нервни систем, снижавају крвни притисак и потпомажу опуштање тела.

Вероватно најважнија ставка тренутно јесте да се у оквиру саме породице, за коју нам је у тренутном условима јасније вероватно више него икада да представља основу друштва, негују квалитетни међуљудски односи. Овој сврси могу послужити друштвене игре, попут Монопола, Ризика, Клуеда, Змија и мердевина (Прилог), игре са картама – таблић, тач, иди пецај. Задајте ученицима као задатак да питају старије које су они игре играли када су били млађи. Предложите им игре попут асоцијација, квизова, каладонта, потапања бродова. Мотивишите их да укључе све укућане, нарочито старије у активности. Нека питају баку или деку да им покажу неку вештину, попут штрикања, хеклања, прављења колача и пита, па своје искуство нека поделе са остатком одељења. Није битно шта радимо, већ да шта год радимо – радимо заједно.

**Потреба за уважавањем**

Потреба за уважавањем налази се на четвртом нивоу Масловљеве хијерархије потреба и односи се на потребу за осећањем поноса, успеха, самосталности, признања. Односи се на људску потребу да искусе да они сами владају својим понашањем и поступцима и да поступају својевољно. Ово осећање својевољног понашања може се постићи кроз могућност доношења личних избора. У тренутној ситуацији рестриктивних мера кретања и социјалних контаката, много људи може осетити фрустрацију ове потребе – могу осетити да немају контролу над сопственим животом и свакодневним активностима, могу се осетити анксиозно и безизлазно.

Како би се осећала компететном, особа мора да има прилику да види своју успешност у савладавању различитих изазова, решавању проблема и мора да види резултат свога рада. Како бисмо осећали да владамо својом околином и да смо способни да савладамо изазове, неопходно је да пред собом стално имамо нове, захтевне изазовне. Учење, праћење наставе и рађење домаћих задатака је само један вид интелектуалног ангажовања, један на који су ученици навикли, и колико год сам материјал наставе био захтеван или изазован, сама активност је нешто што њима представља свакодневницу. Самим тиме је очекивана, репетитивна и сама по себи недовољна да одржи здрав ниво интелектуалне укључености.

Наш мозак је мишић, а као и сваком мишићу, потребна му је свакодневна вежба како би остао здрав и јак. Оно што наш мозак разликује од осталих мишића јесте то да он свакодневно добија информације из свих наших чула, ту огромну количину информација целодневно обрађује, резонује, емотивно процесуира, инкорпорира у меморију и личност, решава проблеме, повезује информације и ствара нове неуралне путеве, и самим тиме – троши енергију и није му досадно. Веома је важно обезбедити различите врсте садржаја и проблема, представљене на нове и иновативне, несвакидашње начине, како би дечији мозак, жељан нових искустава и информација, стимулисали у условима ограниченог кретања.

Ово можемо учинити тако што ћемо изаћи из своје зоне комфора и пробати нове активности и изложити се новим садржајима. Ево неких активности које на креативан начин можете инкорпорирати у наставу:

* Едукативне филмови, представе, концерти
* Аудио књиге
* Подкастови
* Видео игре и папир-оловка игре
* Укрштене речи, судоку
* Сликање, цртање, прецртавање
* Писање – блогова, кратких прича, скечева, сценарија, представа
* Прављење албума, сваштара, споменара
* Креативни пројекти од папира – украси, оригами, разгледнице, честитке, 3-Д честитке
* Прављење лутака од старих чарапа, организовање малог луткарског позоришта
* Глума
* Учење нових вештина – жонглирање, пои, трикови са картама
* Свирање инструмента
* Прављење колача, грицкалица

Задајте ученицима било коју од ових активности као задатак, или још боље, предложите им пар и пустите их да бирају. Водите рачуна о томе да активност буде прилагођена узрасту и интересовањима ученика и на тај начин пред њих ставите нов, несвакидашњи изазов. Задајте им као задатак да погледају снимак жонглерског покрета и да га савладају, или да направе лутку од чарапе. Нека осмисле причу која иде уз ту лутку, направе ждрала од папира или једноставан колач. Неке од ових активности ће и вама представљати изазов. Не заборавимо да се сви налазимо у изолацији, а да би наша деца одрасла у здраве, ментално јаке особе, које ће изградити јачи и бољи свет, неопходно је да имају здраве и јаке водиче – стога, чувајте своје ментално здравље!

Помозите ученицима да осете аутономију у доношењу одлука, решавању проблема и могућност мењања своје околине у оној мери у којој је то могуће. Пружите им прилику да изразе своје преференције и да бирају. Дозволите им да сами, или у групама, решавају захтевне проблеме. Помозите им да поставе циљеве и евалуирају те циљеве, развију план. Велики део аутономије представља критичко размишљање.

Истраживања показују да је задовољење ових потреба уско повезано са мотивацијом, благостањем и успешношћу, без обзира на то да ли особа препознаје да има потребу за било припадањем, уважавањем или самоостварењем. Оно што је важно запамтити, ако је неком вашем блиском, вама или вашем ученику досадно, често ове потребе остају непрепознате. Особа може рећи: „Али немам потребу да будем креативна“ или „Шта имам од тога ако седнем да цртам“, нарочито ако то није свакодневна актвост. Наша психа је таква да се бори против нових, непознатих ствари, како би се заштитила од потенцијалних непријатности, али, на жалост, тако и пропушта велику количину позитивних могућности, осећања и искустава. У овим тренуцима је важно подсетити особу да није важно шта радимо, све док је нешто ново, и да не мора тиме да настави да се бави, па на крају крајева, ни да јој се свиди, али је важно да покуша и да види резултат. Најважније је да активност буде нова и изазовна, и коструктивна – да производи неки вид видљивог резултата, било у виду стварања нечега, стицања вештине или новог знања. Задовољење ових потреба довешће особу до самог врха Масловљеве пирамиде и омогућити јој да оствари свој пун потенцијал и започне пут ка ономе што жели да буде, шта год до било и у оквиру било које сфере постојања.

У оквиру прилога можете наћи различите материјале и изворе који вам могу помоћи да стимулишете ученике и помогнете им да организују време. Задајте им једном недељно нову, интересантну активност или их упутите на неки од предложених линкова. Укључите их у планирање активности - нека као одељење направе листу активности које би волели да пробају. Посаветујте их како да организују дан – за ово могу помоћи планери, које можете саставити заједно са њима, а који ће укључити активности везане за све ове потребе.

**Списак извора**

Van der Broecka, A., Vansteenkisteb M. & Hans De Witteaand, W.L. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress,* Vol.22., No. 3.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The ‘‘what’’ and ‘‘why’’ of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319 – 338.

Suleaa, C., Van Beek, I., Sarbescua, P., Virgaa, D. & Schaufelic, W.B. (2015). Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences,* 42, 132 – 138.

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: Across-national study.*Educational and Psychological Measurement*, 66, 701

M.E. Koltko-Rivera (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of general psychology,* Vol. 10, No. 4, 302–317.

**Материјали**

1. Научи плесне покрете код куће - Хип хоп <https://www.youtube.com/watch?v=ujREEgxEP7g>
2. Научи плесне покрете код куће - Афро

<https://www.youtube.com/watch?v=3NSiV8E24KA>

1. Научи плесне покрете код куће - Денсхол<https://www.youtube.com/watch?v=a9NVJIM8w40>
2. Научи плесне покрете код куће – Салса

<https://www.youtube.com/watch?v=20n34ScODIw>

1. Научи борилачку вештину код куће – Карате

<https://www.youtube.com/watch?v=T4Y9iVCEthU>

1. Научи борилачку вештину код куће – Шаолин Кунг Фу

<https://www.youtube.com/watch?v=9f8zb_QKZEo>

1. Научи борилачку вештину код куће – Таеквондо

<https://www.youtube.com/watch?v=F1kXuQ3QB-Y>

1. Вежбај јогу код куће – Хата јога

<https://www.youtube.com/watch?v=uH2N2gmjhl0>

1. Вежбај јогу код куће – Аштанга јога

<https://www.youtube.com/watch?v=-Va_P61H9IY>

1. Cлушај аудио књиге

<https://audioknjige.elektronskaknjiga.com/>

1. Читајте књиге:

<https://www.scribd.com/?lohp=2>

<https://www.gutenberg.org/>

1. Апликација за бесплатне књиге

<https://play.google.com/store/apps/details?id=anybooks.audiobook.ebook.free.library.books.novels.story.download.p10&hl=en>

1. Бесплатни подкастови

<https://podcast.rs/>

1. Читајте стрипове

<http://yu-stripovi.blogspot.com/>

<https://imagecomics.com/>

1. Посети библиотеку НАСА-е:

<https://www.nasa.gov/>

1. Посети онлајн галерије и музеје:

<https://www.ngv.vic.gov.au/explore/collection/>

<https://www.portrait.gov.au/portraits/>

<https://collections.museumvictoria.com.au/>

1. Посети зоолошки врт у Аустралији:

<https://www.zoo.org.au/animals-at-home/>

1. Вежбе за развој критичког мишљења:

<https://www.teach-nology.com/worksheets/critical_thinking/>

1. Вежбе за постављање циљева:

<https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/>

1. Игре за развој критичког мишљења:

<https://www.detinjarije.com/tri-porodicne-igre-za-razvijanje-kritickog-misljenja/>

1. Апликације за постављање и испуњавање циљева:

<https://www.telegraf.rs/hi-tech/aplikacije-hi-tech/2940544-4-aplikacije-koje-ce-vam-pomoci-da-ispunite-svaki-cilj-u-svom-zivotu>

1. Вођене медитације за децу:

<https://www.youtube.com/watch?v=X1xgBUhJz70>

<https://www.youtube.com/watch?v=cxkxWWscgZ8>

1. Вежбе дисања за децу:

<https://www.youtube.com/watch?v=PfHxmVanAo0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6eWR-GlE5to>

1. Представе Народног позоришта:

<https://www.youtube.com/channel/UCQfOK9C9cM8hSDwqJp02A2Q>

1. Онлајн концерти:

<https://www.billboard.com/articles/columns/pop/9335531/coronavirus-quarantine-music-events-online-streams>

1. Онлајн радионице оригамија – направите ждрала од папира

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

1. Онлајн радионице оригамија – направите зеца од папира

<https://www.youtube.com/watch?v=6QqBvy_yO_M>

1. Креативни пројекти од папира:

<https://www.youtube.com/watch?v=HU68mY747Gk>

<https://www.youtube.com/watch?v=OGE7-Ds4EQQ>

1. Направите лутку од чарапа:

<https://www.youtube.com/watch?v=2amKctfl3a0>

1. Направите пои од чарапа и учите да жонглирате:

<https://www.youtube.com/watch?v=buogOHNjU9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=OSe6R68ErTE>

1. Направите колач – ледене коцке

<https://www.youtube.com/watch?v=lHJNH4YLv2k>

1. Научи нови језик:

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

1. Похађај неки од бесплатних курсева енглеског језика:

<https://www.britishcouncil.rs/english/mooc>

1. Научи Wordpress:

<https://www.krojacevaskola.com/kursevi/online/wordpress-instalacija>

<https://www.krojacevaskola.com/kursevi/online/wordpress-rad-sa-gotovom-temom>

1. Пронађи курс који те занима:

<https://www.edx.org/>

1. Направи размештај у соби
2. Отараси се старих ствари
3. Направи сваштару
4. Организуј слике
5. Очисти телефон, рачунар од непотребних података