

JAK SE DOMA ZABAVIT?



KNIHY

ČTI E-KNIHY

- Databáze knih: <https://www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni> - ZDARMA
- Knihovny proti viru: <https://protiviru.knihovny.cz>

POSLOUCHEJ AUDIOKNIHY

- <https://zvukoveknihy.cz> - ZDARMA
- <https://audioteka.com/cz/audiobooks/bestsellers>
- <https://www.audiolibrix.com/cs>

KOUKNI DO SVOJI KNIHOVNIČKY NA ZAPOMENUTÉ KNÍŽKY

TED

Vystoupení těch, kteří sdílí zajímavé myšlenky, výsledky experimentů a několikaletého bádání - nejnovější inovace a objevy.

- <https://www.ted.com>
- <https://www.tedxprague.cz/video>

YOUTUBE

Najdi si témata, která tě zajímají a která tě obohatí, např.: Bud' safe online, Konec prokrastinace, DTV rozhovory.

- https://www.youtube.com/channel/UC_UNzmzFU9uVernN5XQL0A

PODCASTY

GOOGLE PODCAST

APPLE PODCAST

SPOTIFY

Najdi si témata, která tě budou bavit a poslouchej kdykoliv a kdekoliv.

FILMY/ SERIÁLY/ DOKUMENTY

NETFLIX

VOYO

HBO GO

IPRIMA

AEROVOD

ARCHIV ČT1

YOUTUBE

VZDĚLÁVÁNÍ

LEARNTUBE.CZ

- připravuj se na maturitu, přijímačky, scio testy

ONLINEKURZYDARMA.CZ

- nauč se latinsky, paličkovat, patchwork, šít, pracovat ve Photoshopu...

DUOLINGO.CZ

- pomůže ti k učení cizích jazyků, stačí 10 minut denně

KURZYPRORADOST.CZ

- vyzkoušejte něco nového

CVIČENÍ

....Ve zdravém těle, zdravý duch...

YOUTUBE

Vyber si cvičení, které ti vyhovuje a bude tě bavit (posilování, tanec, kardio, jóga atd.).

MEDITUJ.CZ

- online meditace

CALMIO

- česká mobilní aplikace, meditace pro lepší soustředění, pro pocit vděčnosti aj.

HEADSPACE

- mobilní aplikace, 10 meditací zdarma

INSIGHT TIMER

- mobilní aplikace - vyber si aplikaci pro lepší spánek, pro boj s úzkostí aj.

MEDITACE

RELAXACE

YOUTUBE

- autogenní trénink, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, řízená relaxace

TVOŘENÍ

KRESLI A VYBARVUJ

- vlastní tvorbu
- antistresové omalovánky

ZPÍVEJ

- karaoke
- nauč se texty oblíbených písniček
- slož vlastní písničku/ text

VYTVÁŘEJ

- fotoalbum z tvých nejhezčích zážitků, začni psát knížku, básně, texty

ÚKLID

VE STOLE

- pryč se starým a nepotřebným

VE SKŘÍNI

- pryč s nenošenými a poškozenými věcmi

V HLAVĚ

- mysli na to, co se ti povedlo, z čeho máš radost, co bys chtěl dokázat, kam směřuješ