



Tak wartościowo spędzać WOLNY CZAS?

Czas wolny to wyjątkowy moment, który możecie wykorzystać na odpoczynek, zabawę i rozwój. Jak zrobić to w ciekawy sposób? Oto kilka propozycji!



SPĘDZAJ CZAS Z PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ!

Spotkania z przyjaciółmi i rodziną, wspólna zabawa i rozmowy to doskonała okazja do budowania relacji i dobrej zabawy! Badania wskazują, że kontakty z bliskimi nam osobami redukują stres (Holt-Lunstad et al., 2010).



BADŹ ARTYSTA!

Malowanie, rzeźbienie, robienie kolaży czy teatr to świetne sposoby na rozwijanie swojej kreatywności i talentów!

Badania naukowe wykazują, że aktywności artystyczne wspierają naszą emocjonalność i poprawiają uwagę, myślenie czy pamięć (Ullán, Belver, 2012).



WKREĆ SIĘ W KSIĄŻKI!

Czytanie pozwala przenieść się
do innego świata.

Wybierz książkę pełną przygód,
tajemnic albo śmiechu
i odkryj jej magię!

Według badań (Mol, Bus, 2011)
czytanie zwiększa zasób naszego
słownictwa i rozwija wyobraźnię.



ZOSTAŃ SPORTOWCEM!

Zabawy na świeżym powietrzu, piłka nożna, taniec czy jazda na rolkach – każdy ruch to dawka zdrowia i dobrego humoru! Badania pokazują, że regularna aktywność fizyczna poprawia koncentrację i wyniki w nauce (Donnelly i in., 2016).



ZANURZ SIĘ W NATURZE!

Spacery po lesie, obserwowanie zwierząt,
poznawanie roślin – przyroda ma wiele
do zaoferowania, wystarczy ją odkryć!

Naukowcy dowiedli, że kontakt z naturą zmniejsza
stres i poprawia nasze samopoczucie
(Bratman i in., 2015).



RUSZ SWOIM UMYŚŁEM!

Krzyżówki, gry planszowe, zagadki logiczne, szachy czy układanie klocków – to doskonała zabawa i trening dla mózgu.

Badania sugerują, że gry logiczne wzmacniają pamięć i wspomagają myślenie (Burgoyne i in., 2016).



SPIEWAJ I TAŃCZ!

Śpiew, taniec i muzyka poprawiają nastrój i pomagają wyrażać emocje. Może stworzysz własną piosenkę? Naukowcy potwierdzają, że muzyka pomaga w emocjach i wspiera relacje z innymi ludźmi (Schellenberg, 2004).





DZIEL SIĘ DOBREM!

Pomóż koledze w nauce, wesprzyj sąsiada, zaangażuj się w wolontariat – dobro zawsze wraca!

Według badań, pomaganie innym zwiększa nasz poziom szczęścia i wzmacnia relacje z innymi (Post, 2005).