

Sytuacja epidemiologiczna i związane z nią liczne ograniczenia spowodowały zmianę wielu naszych aktywności – również tego jak spędzamy czas wolny. Dostęp do miejsc, w których chętnie spędzaliśmy czas wolny bywa utrudniony. Co robić, gdy nie można iść do kina, teatru, na basen czy do klubu sportowego? Podpowiadamy, z jakich zasobów w sieci warto skorzystać, by zdobyć nowe umiejętności i przyjemnie spędzić czas.



## WYKORZYSTAJ EFEKTYWNIIE CZAS

### - 11 pomysłów, co zrobić, aby się nie nudzić

Możesz skorzystać z 450 bezpłatnych kursów online przygotowanej przez Uniwersytety Ivy League, szczegółową instrukcję przygotował Dhawal Shah. Dodatkowa korzyść z korzystania z kursów, to praktyka języka angielskiego, ponieważ kursy prowadzone są w tym języku: <https://bit.ly/2QOZbvf>.

W sieci znajdziesz wiele kursów online – zaczynając od grafiki komputerowej <https://grafoteka.pl/>, marketingu internetowego <https://bit.ly/3duCk1l>, czy kursy biznesowe <https://bit.ly/3aj6G5j>.

Pomyśl, jaka wiedza i umiejętności będą dla Ciebie przydatne osobiście i zawodowo – z pewnością znajdziesz ciekawe materiały, które podniosą twoje kompetencje.

Szukając sposobów na zdalną naukę angielskiego – sięgnij do strony BBC Learning English – brytyjska telewizja publiczna BBC przygotowała mnóstwo materiałów do nauki języka – na wielu poziomach zaawansowania. Gramatyka, słownictwo, angielski praktycznie, angielski w minutę – do wyboru, do koloru i dla każdego coś fajnego <https://bbc.in/2UotRFC>.

Platforma TED <https://www.ted.com/> pozwoli Ci zapoznać się z ideami i badaniami z całego świata, przedstawionymi w ciekawy i przystępny sposób. Krótkie wystąpienia z wielu dziedzin nauki – zarówno nauk ścisłych jak i społecznych.

Zawsze warto czytać, teraz może będziesz miał więcej czasu. Jeżeli nie zdążyłeś wypożyczyć czy kupić książek, które chciałbyś przeczytać – sięgnij po książki w formie ebooków i audiobooków na platformie <https://www.legimi.pl/>. Pierwsze 14 dni możesz korzystać bezpłatnie – dzięki temu sprawdzisz czy ta forma książek jest dla Ciebie.

Innym ciekawym miejscem gdzie warto zajrzeć to cyfrowa Biblioteka Narodowa POLONA <https://polona.pl/> – znajdziesz w niej 3 miliony obiektów cyfrowych – książek, czasopism, rękopisów, starodruków, map, rysunków, grafik, fotografii, pocztówek, nut i druków ulotnych. To obecnie jedna z największych bibliotek cyfrowych w Europie.

Netflix i HBOGO – to nie tylko seriale i filmy. Na tych portalach znajdziesz również filmy dokumentalne na wiele interesujących tematów.

Na platformie <https://ninateka.pl/> znajdziesz filmy, spektakle, słuchowiska i wiele innych materiałów przygotowanych przez polskich twórców. Część materiałów udostępnianych jest bezpłatnie, niektóre wymagają opłaty.

Jeśli jesteś osobą, która lubi spędzać czas w muzeach – sięgnij po stronę i wybierz się na wirtualny spacer <https://bit.ly/2QSyEXE>.

Lubisz operę? Metropolitan Opera oferuje online darmowe „Nightly Met Opera Streams” <https://www.metopera.org/>.

A może marzysz o wycieczce krajoznawczej - odwiedź zatem największy portal wycieczek panoramicznych, a może okazać się, że odkryłeś coś, o czym nigdy nie wiedziałeś <https://wirtualnykraj.pl/>.

... – a to miejsca na Twoje propozycje – szukaj, poznawaj, dziel się on-line, słowem  
- **PODEJMIJ WYZWANIE!**

Oprac. Ewa Godlewska  
Doradczyni kariery, Coach, Psycholożka  
Centrum Współpracy z Biznesem – Biuro Karier  
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu