

## PARHAAT VINKIT KOTONA OLEILUUN

Nyt kaikkien tulee välttää ihmisten fyysistä tapaamista, mikä tarkoittaa enemmän aikaa kotona. Tällä hetkellä kaikki ylimääräinen on riisuttu elämästämme ja siitä kannattaakin etsiä hyviä puolia. Niitä on itseasiassa aika paljonkin. Nyt on esimerkiksi hyvä aika pitää taukoa somesta, olla läsnä tässä hetkessä, lukea, pelailla, musisoida, piirtää, maalata, kirjoittaa, ulkoilla (jos on oireeton ja muistaa välttää lähikontaktia), oleskella luonnossa, kokkailla, siivota ja tehdä kaikkia niitä asioita, joita *"ei ole ehtinyt"*, kuten siivous, uunipesu, muu kodinhoito tai vaikkapa kodin järjestyksen muuttaminen. Tylsyyttä ei tarvitse pelätä, siitä kannattaa oppia nauttimaan, sillä tylsyyden kokemus mahdollistaa uudenlaista ajattelua ja on polttoainetta luovuudelle. Kokeile jos et usko!

Huolehdi sosiaalisista suhteistasi erilasten sähköisten välineiden avulla. Mm. ääni- ja videopuhelut, WhatsApp sekä muut SoMe-kanavat ja sähköposti ovat hyviä välineitä. Eli soita/viestittele sille äidille, isälle, mummulle, papalle, tädille, naapurille, kaverille, vaikket heitä voikaan fyysisesti tavata. Voit myös järjestää kavereiden kanssa kokkailu- tai ruokailuhetkiä videopuhelujen avulla. Myös leffaillat kavereiden kanssa onnistuvat esim. ilmaisen [Netflix Party](#) avulla.

Kysyimme nuorilta vinkkejä ajankäyttöön tässä poikkeustilanteessa ja tässä parhaimmat:

### Liiku

- Jumppaa maksuttomien verkkotreenien avustuksella, esim. [Elixian livetreenit](#) tai Ylen 1980-luvulla tehdyn retron [Iltajumpan](#) parissa (joka päivä Teemalla/Areenassa klo 12.00) tai ota osaa erilaisiin liikunta- ja [tanssihaasteisiin](#).
- Käy kävelyllä. Jos olet oireeton, voit huoletta käydä kävelyllä kunhan vältät lähikontaktia toisiin ihmisiin. Jos lähelläsi on metsää, ulkoile luonnossa. Luonnossa oleilu lisää tutkitusti ihmisten hyvinvointia monin tavoin.

### Pelaa

- Nyt on hyvä hetki kaivaa esiin erilaiset konsoli-, tietokone-, lauta- sekä palapelit! Jos tällaisia ei löydy, niin verkko on pullollaan erilaisia ilmaisia pelejä (esim. [älypää.com](#), [1001pelit.com](#), [cardsagainshumanity.com](#) jne). Tai päästä luovuutesi irti ja luo itse kokonaan uusi peli.
- Voit myös löytää uutta musiikkia hauskan paperilappupelin avulla:
  - Aseta kahteen pipoon paperilappuja, kirjoita toisen pipon lappuihin valtioita ja toiseen musiikkigenrejä.
  - Nosta sitten yksi lappu per pipo ja Googlaa tulosten perusteella itsellesi uutta musiikkia!

### Ruokailu

- Opettele kokkaamaan uusia ruokalajeja tai valmista lempiruokaasi ja kätörry peiton alle nauttimaan sitä katsoen esim. lempisarjaasi tai elokuvia. Myös yhdessä ruokailu sekä ruoanlaitto kätevästi videopuhelun avulla.
- Voit myös tilata ruokaa kätevästi kotiisi, mikäli alueellasi toimivat esimerkiksi palvelut, kuten hävikkiruokaa halvalla myyvät [Lunchie](#) ja [ResQ](#) tai perinteisemmät [Wolt](#), [Foodora](#), [Pizza-online](#) jne.

## **Tuotteliaisuus / itsensä kehittäminen**

- Opettele uutta kieltä esimerkiksi [Duolingo](#) tai [Language Drops](#) -sovellusten avulla.
- Pohdi mitkä asiat sinulta on aiemmin jäänyt tekemättä ajanpuutteen vuoksi. Nyt on hyvä aika tarttua niihin! Tee esimerkiksi rästitehtävät tai mahdolliset ennakkotehtävät koulua varten, editoi kuvia/videoita tms.

## **Kodinhoito**

- Tee kotonasi suursiivous ja/tai muuta järjestystä. Se piristää mieltä varmasti! Hyviä vinkkejä kodinhoitoon saat esimerkiksi [Marttojen sivuilta](#).
- Nyt on hyvin aikaa myös harvemmin tehtäville kotiaskareille, kuten ikkunoiden, parvekkeen, uunin tai muiden kodinkoneiden pesulle sekä vaikkapa kasvien multien vaihdolle. Hyvä vinkki on laittaa lempimusiikkia täysille ja yrittää saada siivottua yksi asia/esine per biisi.

**MUISTA HYVÄ KÄSIHYGIENIA JA VÄLTÄ IHMISTEN TAPAAMISTA FYYSISESTI!**