

Kochani Rodzice,

Przyszedł dla nas wszystkich czas próby wytrzymałości, cierpliwości i kreatywności. Każdy go przeżywa inaczej, bo każdy z nas jest inny. Dla wielu jest dużo cięższy i trudniejszy, obarczony lękiem o pracę, pieniądze, utrzymanie prowadzenia domu na dotychczasowych warunkach. Obecna sytuacja spowodowała, że mamy poczucie utraty kontroli nad życiem naszym i naszych bliskich, a to wywołuje lęk i stres.

Chciałybyśmy podzielić się z Państwem kilkoma radami, które mogą nam pomóc w tej niecodziennej sytuacji.

Co nam pomoże w przywróceniu poczucia kontroli?

1. Wspólnie, całą rodziną robimy plan, który pozwoli nam uporządkować i zorganizować czasowo dzień. Uwzględniamy w nim:

- godziny przymusowej pracy domowej dorosłych przy komputerze;
- odrabianie lekcji dzieci, dostęp w tym czasie do komputera jeśli jest taka potrzeba, pomoc rodzica;
- przygotowywanie posiłków;
- sprzątanie, wyprowadzanie psa itp;
- czas na relaks i odpoczynek;

Mądrze zrobiony plan wymaga dużo dobrej woli, wzajemnego szacunku, czasami pójścia na kompromis. Ale jest to do zrobienia.

Żeby było milej, dzieci mogą go zrobić w formie obrazkowej i wywiesić w kuchni.

2. Konieczne jest, aby część czasu przeznaczonego na odpoczynek spędzić w ruchu na świeżym powietrzu. Aby nie spotykać się wtedy z innymi wybieramy nietypową porę lub miejsca odludne, dla osób posiadających samochód to w ogóle nie problem.

3. Aktywność na powietrzu nie tylko poprawia odporność i wzmacnia siły fizyczne, ale dzięki wydzielaniu się endorfin poprawia nastrój i samopoczucie.

A więc do roboty

4. Są też domowe metody relaksacji i odpoczynku. Może to właśnie ten czas, kiedy nauczysz dziecko korzystać z jogi, metody dobrego oddychania, pilatesu, czy nawet wspólnego aerobiku. To wspólna zabawa, która w przyszłości na pewno zaprocentuje. A w tym czasie w Internecie pojawiło się dużo propozycji takich zajęć (oczywiście można bez Internetu)

5. Spróbujcie zrobić jedną niestandardową rzecz dziennie. Może to być wspólna aktywność lub coś, co będzie niespodzianką dla całej rodziny np. wymyślony obiad po tajsku lub meksykańsku. Łatwo z kuchnią, bo tu mamy całe pole do popisu i wszyscy mają frajdę, ale równie dobrze może to być wspólna gra wieczorem albo ciekawy, wcześniej wspólnie wybrany film - to już zależy od waszej pomysłowości.
6. Pamiętajmy o częstych kontaktach z bliskimi via. telefon, Skype itd. (dziadkowie i inni członkowie rodziny, z którymi z przyczyn oczywistych nie możemy być teraz fizycznie blisko). Pomagamy w ten sposób dzieciom (i sobie) radzić sobie z dotkliwą emocjonalnie rozłąką. Róbmy zdjęcia, piszmy listy do dziadków.
7. Pamiętajmy, że pojawianie się domowych konfliktów w obecnej sytuacji jest czymś naturalnym. Kiedy czujecie, że emocje „buzują” i zbliża się nieprzyjemna konfrontacja, spróbujcie zwolnić tempo tego, co się dzieje. Wycofajcie się na chwilę z pokoju. Dajcie sobie czas na kilka spokojnych oddechów, policzcie do 10, zróbcie sobie herbatę, podlejcie kwiatki. Pomoże to wrócić do sytuacji na „niższych obrotach”.
8. Bądźcie dobrzy i wyrozumiali dla samych siebie. Dbajcie o swoje potrzeby, tak jak dbalibyście o najlepszego przyjaciela. Jeśli chcemy zaopiekować czyjeś potrzeby (dzieci), musimy najpierw upewnić się, że sami mamy odpowiednie zasoby. Z pustego w pełne nie nalejemy!
9. Wysypiajcie się, wietrzcie mieszkania, jedzcie regularnie. Bądźcie uważni na swoje ciało i emocje, które się w nim odzywają.
10. Dwie godziny przed snem zrezygnujcie z telefonów, ekranów komputerów i telewizora. Niech będzie to czas zwalniania obrotów, rozmowy, czytania lub pobycia w ciszy.
11. Dzieci skonfrontują się z sytuacją, w której rodzice pracujący z domu nie będą dostępni non-stop. Paradoksalnie, jest to dobry czas, na rozwijanie samodzielności (wypełnianie części domowych obowiązków, samodzielne zrobienie sobie kanapki itp.) Krok po kroku, dopasowujcie naukę nowych umiejętności do wieku i indywidualnych predyspozycji dziecka.
12. Nie bójcie się nudy. Dzieci, które się nudzą wpadają po pewnym czasie na najlepsze pomysły! Pozwólmy im na to!
13. Pielęgnujcie wdzięczność – codziennie przed snem pogadajcie z dziećmi o dobrych rzeczach, jakie przyniósł dzień (fajna zabawa z bratem, słońce za oknem, smaczny obiadek, telefon od babci). Porozmawiajcie z dziećmi o tym, do jakich ulubionych aktywności wrócą, kiedy czas pandemii minie. To dobra okazja do docenienia prostych przyjemności (zabawa z przyjaciółmi na podwórku, przytulanie dziadków, pójście do kina itp.)

14. ODPUŚĆMY – nie stawiamy sobie, jako rodzicom, w tym czasie zbyt wysokiej poprzeczki! Obecna sytuacja jest nowa i bardzo trudna dla wszystkich. Wszyscy domownicy potrzebują czasu, żeby ją oswoić i przyzwyczać się do nowego trybu egzystowania. Pamiętajcie, że nie musicie być mistrzami kreatywnego spędzania czasu z dziećmi (do czego skwapliwie zaprasza Internet;), nie musicie serwować trzydaniowych domowych obiadów z wykwintnym deserem itp. Tak jak jest – jest ok., najlepiej, jak na daną chwilę jako rodzina potraficie!

Życzymy zdrowia, wzajemnej życzliwości i wytrwałości,

Anna Ryszkiewicz, psycholog szkolny

Marta Wojtkowska-Radzicka, trener Mindfulness dla dzieci

PS. Załączamy listę pomysłów na aktywności ze świata on-line, dla dużych i małych:

KULTURA

- Generalny spis tego co można robić on-line:

<https://waw4free.pl/informacja-683-darmowa-sztuka-i-kultura-online>

- Muzea:

Za darmo możecie zwiedzić:

<https://waw4free.pl/informacja-688-wirtualne-zwiedzanie-muzeum-sportu-i-turystyki-w-warszawie>

<https://waw4free.pl/wydarzenie-71237-muzeum-powstania-warszawskiego-online-wirtualnezwiedzanie-i-wyklady>

[British Museum w Londynie](#) (strona po angielsku)

[Muzeum Guggenheima w Nowym Jorku](#) (Google Street View)

[J. Paul Getty Museum w Los Angeles](#) (strona po angielsku)

[Musée d'Orsay w Paryżu](#) (Google Street View)

[Muzeum Van Gogha](#) (strona po angielsku)

[Galerii Uffizi we Florencji](#) (strona po angielsku) [https://kukulturze.pl/utknales-w-](https://kukulturze.pl/utknales-w-domu-te-12-slynnnych.../)

[domu-te-12-slynnnych.../ wycieczki](#)

Dla kochających muzykę, sztukę i teatr:

<https://waw4free.pl/wydarzenie-71303-soundrive-online-festival>

<https://waw4free.pl/informacja-689-na-zaraze-zarazek-improwizowana->

[powiesc-w-odcinkach https://artsandculture.google.com/?hl=en](https://artsandculture.google.com/?hl=en)

<http://nina.gov.pl/>

<https://www.theguardian.com/stage/2020/mar/17/hottest-front-room-seats-the-best-theatre-anddance-to-watch-online>

<https://www.theguardian.com/music/2020/mar/19/best-livestreamed-gigs-coronavirus-john-legendchris-martin-code-orange>

SPORT&FITNESS

- Dla aktywnych i potrzebujących relaksu - najlepsza (anglojęzyczna) joga pod słońcem:
<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>
Joga:
https://www.facebook.com/samadhiyoga.warszawa/?eid=ARAFJ6ROP2Wd74zKTRfwKC8Nwqbi3tFGRm-vrpOMbzQwp9mB9FryTG_YlqWRxveCwzq3xedvxCfsbj1-
- Fitness: Zdrofit - Mnóstwo treningów online – na żywo i nagranych
<https://www.facebook.com/fitnessklubzdrofit/> <https://youtu.be/ISzEqgFekDE>
"Skalpel" Ewy Chodakowskiej. Na kanale są też inne treningi
- Sport:
<https://waw4free.pl/wydarzenie-71490-trening-plywacki-na-sucho>
- Zumba: <https://www.facebook.com/groups/2449042221871779/about/> □
Salsa:
<https://www.facebook.com/events/230493474758219/>
<https://www.youtube.com/channel/UCsvct4JENe6kKkS0lI8P7WQ>
- Modern Dance Practice: <https://www.facebook.com/teatrozbark/>

EDUKACJA

- Dla głodnych nauki - strona z darmowym kursem angielskiego do rozpoczęcia od zaraz:
<https://www.duolingo.com/register>
Kurs szwedzkiego prowadzony przez szwedzką ambasadę
<https://learningswedish.se/courses/11>
- <https://www.coursera.org/> - Uniwersytety ze świata wrzucają za darmo kursy z umiejętności wszelakich. Można ukończyć np. kurs pierwszej pomocy psychologicznej czy wziąć udział w wykładach o pochodzeniu różnych języków i ich funkcjonowaniu na świecie 10)
<https://www.copernicuscollege.pl/> darmowe kursy i wykłady
<https://www.edx.org/> A lot of free training courses from different universities.

- https://swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/21381-koronawirus-bledypoznawcze-teorie-spiskowe-i-manipulatorzy-webinar?utm_source=facebook&utm_medium=event-SP&utm_campaign=SPevent&utm_content=koronawirus-bledy-poznawcze-teorie-spiskowe-i-manipulatorzy-webinar&fbclid=IwAR17XwgQPGCFjtVwIQpruvKtIRdXuwra8BU9LnBn6F1KtWR4kfJMja5qg#formularz
- Uniwersytet Warszawski udostępnia m.in. zapis „8 Wykładów na Nowe Tysiąclecie”, czyli cyklu wykładów, które organizowane są regularnie raz w miesiącu, osiem razy w ciągu roku akademickiego. Cykl rozpoczął się w 2000 roku i trwa do dziś. Wykłady wygłaszają naukowcy, politycy, duchowni oraz osoby ze świata kultury i sztuki.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLnWvsaGdAK8dciw7VbpbDjGKVKsRDQT7w>

GRY

- Dla gamerów - Xbox Game Pass na komputer kosztuje tylko 4zł za pierwszy miesiąc, a ma się dostęp do mnóstwa gier: <https://www.xbox.com/pl-PL/xbox-game-pass/pc-games>
- Dla miłośników planszówek: <https://en.boardgamearena.com/>

FILMY

- Dla lubiących kreskówki - kilka odcinków Spongeboba do obejrzenia za free: <http://www.nick.com.pl/serie/474-spongebob-kanciastoporty>
- 100 best films on Netflix <https://www.telegraph.co.uk/on-demand/0/best-netflix-moviesfilms-watch-uk-uncut-gems-dunkirk-irishman/>

KSIĄŻKI

- Dla czytelników i słuchaczy - darmowy dostęp do Empik Premium na 60 dni: empik.com/czas-w-domu
- Ciekawy człowiek: <https://waw4free.pl/wydarzenie-71079-milka-raulin-sila-marzen-czyli-jakzdobylam-everest>

NATURA

- Dla miłośników ornitologii - ptaki do podglądania na żywo: <https://www.allaboutbirds.org/cams/all-cams/>

RELAKSACJA/MEDYTACJA

- Dla potrzebujących (anglojęzycznej) medytacji lub po prostu kojącej muzyki w tle: <https://blog.calm.com/take-a-deep-breath>

- Codzienne praktyki relaksacyjne online
<https://www.facebook.com/events/2594723367449945/>

KREATYWNOŚĆ

- Dla kreatywnych i mających wenę - baza wszystkich aktualnych internetowych konkursów:
<https://www.e-konkursy.info/>
- Dla artystycznych dusz - bezpłatne kolorowanki dla dorosłych do wydrukowania:
<http://www.supercoloring.com/collections/coloring-pages-for-adults>
- Darmowy kurs szycia <https://strefakrojuiszycia.pl/darmowy-kurs-szycia/>
- Visual thinking <https://www.youtube.com/channel/UCT-S6iEApoKU6ZR01O0NTVA> **Aby zająć dzieci, podczas gdy pracujesz zdalnie, a one jeszcze nie...**

KULTURA:

- TEATR – strony polskojęzyczne:

- 1) spektakl [Teatr Miniatura](#) - „Zostań przyjacielem”
<https://vod.tvp.pl/.../zostan-przyjacielem,zostan-przyjaciele...>
- 2) spektakl [Teatr Miniatura](#) - „Bajki robotów” <https://vod.tvp.pl/vid.../bajki-robotow,bajki-robotow,38084399>
- 3) [Teatr Groteska](#) publikuje na swojej stronie piosenki ze swoich spektakli, a na weekend "Brzydkie kaczątko" <http://www.groteska.pl/...>
- 4) spektakl [Tarnowski Teatr im. Ludwika Solskiego w Tarnowie](#) - "Lokomotywa II"
<https://drive.google.com/.../1NEbcETv7QcEJmdwfHiWF7100S.../edit...>
- 5) "Krawiec Niteczka" [Teatr Lalka](#) <https://iteatr.tvp.pl/47108735/krawiec-niteczka>
- 6) "Krzyżacy" [Teatr Miniatura](#) <https://iteatr.tvp.pl/.../krzyzacy-spektakl-na-zywo-z-teatru-...>
- 7) "Wikingowie. Musical nieletni" [Teatr Komедии Valldal](#) (BARDZO PROSZĄ O DATKI!) <https://www.youtube.com/watch...>

KSIAŻKI/AUDIOBOOKI – polskojęzyczne:

- 1) Pierwszy tom komiksu „Bajka na końcu świata” od [Kultura Gniewu](#) do przeczytania **za darmo** https://issuu.com/kulturagniewu/docs/bajka1_issu...
- 2) Bajki z Nigru, Syrii, Sudanu i Jemenu w wersji audio od [TOFU Studio](#)
<http://www.the-legends.pl/...>
- 3) [Legimi](#) – do pobrania jedna książka za darmo z kodem czytamy
<https://www.legimi.pl/czas-na-czytanie/...>
- 4) [Zaczytane Bingo](#) – zabawa od [Zaczytani](#)
<https://www.facebook.com/events/2763793670323859/>
- 5) nagrania audio-video "Cała polska czyta dzieciom" (m.in. seria "Wesoły Ryje"), czyli gwiazdy czytają bajki
<https://ninateka.pl/filmy...>
- 6) zabawa literacka z [Justyna Bednarek](#) pisarka

<https://www.facebook.com/.../a.110329893924.../110329837257677/...>

7) "Diabeł Rokitka i superbohaterowie" od Śląski Teatr Lalki i Aktora ATENEUM <https://www.youtube.com/watch...>

8) Bajki w Polskim Radiu
<https://www.polskieradio.pl/18/7073/>

9) Monika Sawicka czyta swoją bajkę dla dzieci

https://www.facebook.com/monikasawickapisarka/videos/10213353514112299/?hc_location=ufi

10) "Detektyw Główka na tropie" - słuchowisko Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie https://www.wilanow-palac.pl/detektyw_glowka_na_tropie_sluc...

11) Książeczki Gdynieczki czyli książki o Gdyni do pobrania/poczytania online (nie tylko dla Gdynian!!!) <http://www.gdyniarodzinnna.pl/ksiazeczki-gdynieczki...>

12) Paulina Holtz czyta książki, głównie dla dorosłych, ale tu jest np. "Gofrowe serce" <https://www.facebook.com/1961437024085287/videos/135484604556262/>

13) Pięć z 21 "Bajek z dna Bałtyku" Agata Półtorak ilustracje i rękodzieło od Wydawnictwo Marpress do poczytania online https://issuu.com/marpress/docs/5_bajek_z_dna_ba_tyku...

14) Książka o koronawirusie (mówi też o emocjach) do pobrania **w kilkunastu językach** <https://www.mindheart.co/descargables>

15) godz. 11:05 i 16:05 Wydawnictwo Jung-Off-Ska czyta "Pippi Pończoszanek"/"Karlszona z dachu" na antenie Radio dla ciebie. A o 12:30 będą emitowane wywiady z mistrzami malarstwa <https://www.rdc.pl/.../mistrzowie-malartwa-i-audiobooki-dla-.../>

16) Bajkowy podcast
<https://www.spreaker.com/show/bajkowy-podcast>

FILMY –

polskojęzyczne: 1)

„Kacper i Emma na safari:

<https://www.cineman.pl/vods/vod.2057>

2) „Kacper i Emma najlepsi przyjaciele”

<https://www.cineman.pl/vods/vod.2095>

3) „Pankot i Kotpan” (program kulturalny)

<https://vod.tvp.pl/website/pankot-i-kotpan,8237310#>

4) „Ronja córka zbójnika” (serial)

<https://vod.tvp.pl/website/ronja-corka-zbojnika,45729277>

- 5) „Kacperiada” (serial)
<https://vod.tvp.pl/website/kacperiada,44162907> 6) „Powrót do wiklinowej zatoki” (serial)
<https://vod.tvp.pl/web.../powrot-do-wiklinowej-zatoki,36968094>
- 7) „Zima w wiklinowej zatoce” (serial)
<https://vod.tvp.pl/website/zima-w-wiklinowej-zatoce,36968063>
- 8) „Magiczne drzewo” (serial) <https://vod.tvp.pl/website/magiczne-drzewo,2244166>
- 9) „Sto minut wakacji” <https://vod.tvp.pl/website/sto-minut-wakacji,43423096#>
- 10) „Pan Patyk”
<https://www.youtube.com/watch?v=g93zmfWejGc> 11) Filmy pełnometrażowe ze Studia Miniatur Filmowych
<https://www.youtube.com/playlist...>
- 12) „Gucio i Cezar”
<https://www.youtube.com/playlist...>
- 13) Bajki w [Ninateka](https://www.ninateka.pl)
<https://ninateka.pl/filmy/film,bajki?page=1>
- 14) Animacje w [Ninateka](https://www.ninateka.pl) (uwaga! nie tylko dla dzieci!!!)
<https://ninateka.pl/filmy/film,animacje?page=1> 15) "Robaczki z zaginionej doliny"
<https://vod.pl/filmy-i.../robaczki-z-zaginionej-doliny/f9e8wqw>
- 16) "Na tropach Bartka" <https://vod.pl.../na-tropach-bartka-caly-film-za-dar.../n4qqwx>
- 17) "Max i spółka" <https://vod.pl/filmy-i-bajki-dla-dzieci/max-i-spolka/c5b2qk3>
- 18) "Wielka wyprawa Molly"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.2063>
- 19) "Superagnetka" <https://www.cineman.pl/vods/vod.2062>
- 20) "Hokus-pokus Albercie Albertsonie"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.2093>
- 21) "Balerina" <https://www.cineman.pl/vods/vod.1742>
- 22) "Zakochany wilczek"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.764>
- 23) "Czerwony żółw"

<https://www.cineman.pl/vods/vod.1800>

24) "Vicky wielki mały Wikinig"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.669>

25) "Świat według Spiveta"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.1502>

26) „Sawa. mały wielki bohater"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.1589>

- 27) "Mój przyjaciel orzeł"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.1652>
- 28) "Sonia"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.2061> 29)
"Magiczne święta Kacpra i Emmy"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.2058>
- 30) "Przygoda Nelly"

<https://www.cineman.pl/vods/vod.2060> 31) "BFG: Bardzo Fajny Gigant"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.1681> 32) "Ziemia wzywa echo"
<https://www.cineman.pl/vods/vod.1778>

EDUKACJA:

- 1) Kanał edukacyjny – programy, gry, zabawy – anglojęzyczny:

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/learn>

2) Anglojęzyczne kanały edukacyjne:

www.brainpop.com

www.jr.brainpop.com

3) Anglojęzyczna joga dla dzieci: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

4) Zadania dla klas I-III – jest tu i sudoku (do wydrukowania) <http://sp5.pila.pl/SP5-archiwum/...>

5) Zadania z matematyki, angielskiego, polskiego, nauczanie zintegrowane (do wydrukowania) [https://www.leon-konkursy.pl/przykadowe-testy.html](https://www.leon-konkursy.pl/przykladowe-testy.html)

6) WF!!!! Z-life – grupa Z-dance, gdzie będą zajęcia ruchowe dla dzieci
<https://www.facebook.com/groups/517481682302954/?fref=nf>

7) Doświadczenia <https://www.swietlik.edu.pl/glowna...>

8) Karty pracy z Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy
<https://www.facebook.com/MlynWiedzy/posts/3682648231810469>

9) Grassówka (interaktywna gra o Gdańsku - dla tych starszych dzieci) od Gdańska Galeria Miejska <http://www.ggm.gda.pl/wggg/pl,4,0,0,Grassowka,0,0,index.php...>

10) Wirtualne spacery po muzeach świata [https://kukulturze.pl/utknales-w-domu-te-12-slynnych-muze.../...](https://kukulturze.pl/utknales-w-domu-te-12-slynnych-muze.../)

11) [Pomelody](https://www.facebook.com/.../a.80635012286.../1596362717196462/) daje apkę za darmo na miesiąc, materiały edukacyjne na YT i radio

12) Warsztaty dla dzieci w [Zachęta Narodowa Galeria Sztuki / Zachęta National Gallery of Art](https://zacheta.art.pl/pl/kalendarz/warsztaty-online) (trzeba się zapisać!) <https://zacheta.art.pl/pl/kalendarz/warsztaty-online>
13) Zachęta oprowadza też po galerii - wirtualnie
<https://zacheta.art.pl/pl/kalendarz/oprowadzania-online-2>

14) Niepowtarzalne kolorowanki z różnych instytucji kultury (F5 pisze o co chodzi) (do wydrukowania) <https://www.f5.pl/.../ponad-100-instytucji-kultury-z-calego-s...>

15) Webinar, w którym jest zaplanowana piosenka, pogadanka psychologiczna i jakaś aktywność plastyczna <https://www.facebook.com/events/1521535978004335/> 16) Lekcje historii w Muzeum Powstania Warszawskiego

<https://www.facebook.com/.../a.1869048589.../10157813431663930/...>

17) [Teatr Miniatura](https://www.facebook.com/teatrminiatura/posts/3823474257663555) podpowiada jak zrobić kukłę i pacynkę

<https://www.facebook.com/teatrminiatura/posts/3823474257663555>

18) WF!!! FittyKid i rozgrzewka dla dzieci

<https://www.youtube.com/channel/UCMcxK1I5HhaZjM8HAq9uveQ>

19) Nauczyciele z pasją <http://www.superbelfrzy.edu.pl/>

INNE – anglojęzyczne:

1) Watch the [Live Real-Time Lion Cam – National Zoo USA](#)

2) Watch these videos with cool facts about Lions for Kids from Youtube [here](#), [here](#), and [here](#).

3) Take the [African Animal Quiz](#)

4) Read these [Roar-some Lion Facts from National Geographic](#) 5) Create your own Safari binoculars by following the tutorial [here](#).

6) Print and use Lionbridge's custom [Coloring Pages or Mazes](#)

7) Make a [friendship bracelet](#)

8) Make a fort ([teenager edition](#) | [kids' edition](#))

9) [Paint rocks to decorate the garden](#)

10) Create a time capsule and add items that represent your life now to show your future self (write notes, put in trinkets, labels from your favorite products, pictures, old favorite stuffed animals.... Give yourself a memory in several years to look back on and enjoy!)

11) Make [Origami](#)

12) If you have a local library, [look for the right library mobile app to give you access to borrow digital content](#).

13) Join Mo Willems for [Daily Lunch Doodle Sessions on YouTube](#) starting March 16

14) Take a look at these [free educational apps for learning and entertainment](#).

15) Remember to stretch, move around, and take a moment to keep active, even if you must stay inside. [Take a look at these apps for ideas!](#)”

