

# zostań w domu

BAZA POMYSŁÓW NA ROZRYWKĘ,  
RELAKS I ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ  
BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

## WIRTUALNE ZWIEDZANIE

- **Kamery na żywo z niemalże całego świata, w tym np. z Parku Narodowego Tsavo w Kenii, gdzie można w czasie rzeczywistym obserwować wiele dzikich zwierząt w ich naturalnym środowisku:**  
<https://www.skylinewebcams.com/>
- **Darmowy dostęp do muzeów, miejsc historycznych i kulturalnych, w ramach projektu „Kultura dostępna”:** <https://kulturadostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>
- **Luwr (w języku angielskim):** [https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne?fbclid=IwAR1OjKsvddQHs20L\\_n-pRK9qLs9WcdCush7KMR\\_oEDm1XGK0matLNB5Hv5A#tabs](https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne?fbclid=IwAR1OjKsvddQHs20L_n-pRK9qLs9WcdCush7KMR_oEDm1XGK0matLNB5Hv5A#tabs)
- **Muzeum Historii Naturalnej:** <https://artsandculture.google.com/partner/natural-history-museum?fbclid=IwAR0Fi4njAhaK3KBl-nf3Qc9hVxrepdfsZrutkroEho1T5wt83Ka3BBrWZg>
- **Muzeum Watykanu (w języku angielskim):** [https://www.youvisit.com/tour/vatican?fbclid=IwAR24JmEf-gtQC\\_g-LSAb-rdQ1KoFl6Uj2Lu-RH\\_jhHTRP\\_y9Jr11E60btYM](https://www.youvisit.com/tour/vatican?fbclid=IwAR24JmEf-gtQC_g-LSAb-rdQ1KoFl6Uj2Lu-RH_jhHTRP_y9Jr11E60btYM)
- **The National Gallery:** <https://www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours/google-virtual-tour?fbclid=IwAR0BkuiOfVSu3WRBcAFS8OmydYImVSqiUyY6eAgBBgQS-ojH5r4PZSJ0hGw>
- **Inne zagraniczne muzea, które można zwiedzać z kanapy (nie posiadają wersji w języku polskim):**  
<https://www.radiozet.pl/Podroze/Wirtualne-zwiedzanie.-10-muzeow-ktore-warto-zwiedzic-online>
- **Wirtualne muzeum II Wojny Światowej:**  
<https://spacer.muzeum1939.pl/pl/>
- **Muzeum Powstania Warszawskiego:**  
<https://www.1944.pl/arttykul/wirtualne-muzeum,4828.html>



# zostań w domu

## TEATRY ONLINE

- **Teatr Telewizji Polskiej:** <https://vod.tvp.pl/sub-category/teatr-telewizji,30798054?gc=4&page=1>
- **Teatr Wielki:** <http://vod.teatr Wielki.pl>
- **iTeatr, skierowany do dzieci:** <https://iteatr.tvp.pl/36866367/wideo>
- **Ninateka, platforma udostępniająca występy teatralne:** <https://ninateka.pl/filmy/teatr>

## DARMOWE EBOOKI I AUDIOBOOKI

- **Wolne Lektury:** <https://wolnelektury.pl>
- **Empik Go** (14-dniowy darmowy okres próbny): <https://www.empik.com/go>
- **Woblink:** <https://woblink.com/katalog/ebooki/darmowe>
- **Virtualo:** <https://virtualo.pl/katalog/?price=1>
- **Ebookpoint:** <https://ebookpoint.pl/kategorie/darmowe>

## RELAKSACJA ONLINE

- **Trening Jacobsona, prowadzony przez M. Mostowską, pomagający radzić sobie z trudnymi emocjami:** <https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>
- **Trening autogenny Schulza, dla osób doświadczających stresu:** <https://www.youtube.com/watch?v=6z-bQD3zBw&t=101s>

## ROZWÓJ I EDUKACJA

- **Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS, gdzie można znaleźć wykłady dotyczące psychologii, radzenia sobie z emocjami i problemami wychowawczymi, a także funkcjonowania w sytuacji pandemii:** <https://www.youtube.com/user/SWPSpl/videos>
- **Webinaria Uniwersytetu SWPS dla dorosłych i młodzieży:** <https://www.swps.pl/strefa-psyche>
- **Platforma Prawdziwy Skarb, kształtująca pozytywne relacje rodzinne:** <https://prawdziwyskarb.pl>
- **Bikko, nauczyciel matematyki dla dzieci (darmowy miesiąc próbny):** <https://bikko.app/>
- **Portal z kursami, treningami i grami dla dzieci i dorosłych rozwijającymi funkcje poznawcze Brain Max:** <http://brainmax.pl>

