



# Ką veikti paaugliams per karantiną?

32 būdai, kaip leisti  
laiką namuose



**VILNIUS**

Paauglių sukurta paaugliams,  
tačiau tinka ir tėvams

[www.karantinas.lt](http://www.karantinas.lt)

2020 03 20, Vilnius



# Žmonės, prisidėję prie leidinio

Darbo vadovas: Marius Mikelionis

Daugiausiai prie darbo prisidėję žmonės:

Laurynas Katilauskas  
Rūta Lukauskaitė  
Aldas Lenkšas  
Giedrė Krotovaitė  
Ieva Januševičiūtė  
Rytas Sakas

Kiti žmonės padėję su idėjomis:

Erika Radiun	Adrija Eismanavičiūtė	Joris Jakučionis
Inga Radiun	Monika Žemgulytė	Adomas Traubas
Agnė Augustė Vėgėlytė	Kamilė Žemgulytė	Rūta Giedrytė
Kristina Savickaitė	Benas Martišius	Rūta Rupeikytė
Gabrielė Malevskytė	Jelena Tarachovskaja	
Rusnė Valiukaitė	Ugnė Kovaitė	

Dizainą rengė:

**wearemarketing**

Dar keli žmonės ir straipsniai, iš kurių semtasi idėjų veikloms:

Aida Balčiūnienė  
Lietuvių kalbos mokytojas (Facebook'e)  
„Laisvi vaikai“ [straipsnis](#)  
„Laimės dieta“ [straipsnis](#)



Šį veiklų sąrašą Vilniaus miesto savivaldybės prašymu surinko ir aprašė 15-17 m. draugų kompanija. Veiklos ir tekstai nekoreguoti, viskas taip, kaip atrodė teisinga jiems. Naudokitės!



# Turinys



## Šeimyninės veiklos 4

Stalo žaidimai	4
Pasidomėti tėvų darbu	4
Išmokyti savo šeimos narius naudotis IT	4

## Asmeninės veiklos 4

Pasidaryti generalinę tvarką	5
Domėtis ekologija, pasaulinėmis problemomis	5
Planuoti metų darbus, kurti naujus įpročius	5
Susirasti naują hobį	6
Lankstyti origami	6

## Edukacinės veiklos 9

Mokomoji medžiaga	9
Naujos kalbos mokymasis	10
Mokymasis programuoti	10
„Egzaminatorius“	10
Žaisti „akląsias“ keliones	10
„Menas naMo“ trumpos meno pamokos	10

## Menas 11

Literatūra	11
Kinas	13
YouTube turinys	15
Instagram turinys	16
Muzika	16
Podkastai	17
Muziejai	17
Opera, teatras	18
Radijas	18
Archyvai	18
Tiesioginės transliacijos	18

## Sportas 19

Sportuoti namuose	19
Užsiimti joga	19



# Šeimyninės veiklos



## Stalo žaidimai

Nemažai kam tenka būti namuose su tėvais, tad stalo žaidimai yra išties puiki proga linksmai kartu praleisti laiką. Taip pat truputį ir suartėsite, kadangi įprastomis darbo dienomis visi būna pavargę ar skubantys. Todėl turint daugiau laiko galima iš visokių užkampių išsitraukti seniai užmirštą(-us) stalo žaidimą(-us).

Jeigu neturite stalo žaidimo, arba jis kažkur giliai drabužių spintoje, visada galima pasiimti popierių ir pieštuką. Turbūt „kryžiuikai-nuliukai“ jau seniai visiems pabodęs, tačiau „laivų mūšis“ – paprastas, tačiau įdomus žaidimas. Be to, jeigu jau per fiziką mokėtės apie elektrą ir elektros grandines – yra toks „nerd’iškas“ užsiėmimas: kurti grandines (tarkim, bandomi sujungti grandinę taip, kad bendra varža būtų 6 omai, ir turite tris rezistorius: 2 omų, 8 omų ir 8 omų. Aišku, prisigalvoti skaičių galima ir daugiau ir įvairesnių).

### Susikurk savo!

Visada galima kurti savo žaidimą. Tiek paprastą, kuriam reikia tik popieriaus, tiek tokį, kuriam prireiktų sukonstruoti kokias figūreles – viskas priklauso nuo jūsų vaizduotės.

Pasidomėti, kaip kuriami stalo žaidimai. Pasiskaityti apie jų dizainą („mechanics“ ir pan. – kaip visa tai susijungia į vieną unikalų žaidimą).

Žaidimai ant popieriaus:

[ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#)

Stalo žaidimų kūryba:

[ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#)

## Išmokyti savo šeimos narius naudotis IT



Išmokyk savo šeimos narius naudotis IT! Užsiregistruok prie e. skautų, adresu prisijungusi.lt ir siekdamas tam tikrų tikslų – laimėk atitinkamos „Prisijungusios Lietuvos“ atributikos!

Nuoroda:

[ATIDARYTI](#)

## Pasidomėti tėvų darbu

Jei tėvai dirba iš namų, pasidomėk jų darbu, pasimokyk.



# Asmeninės veiklos



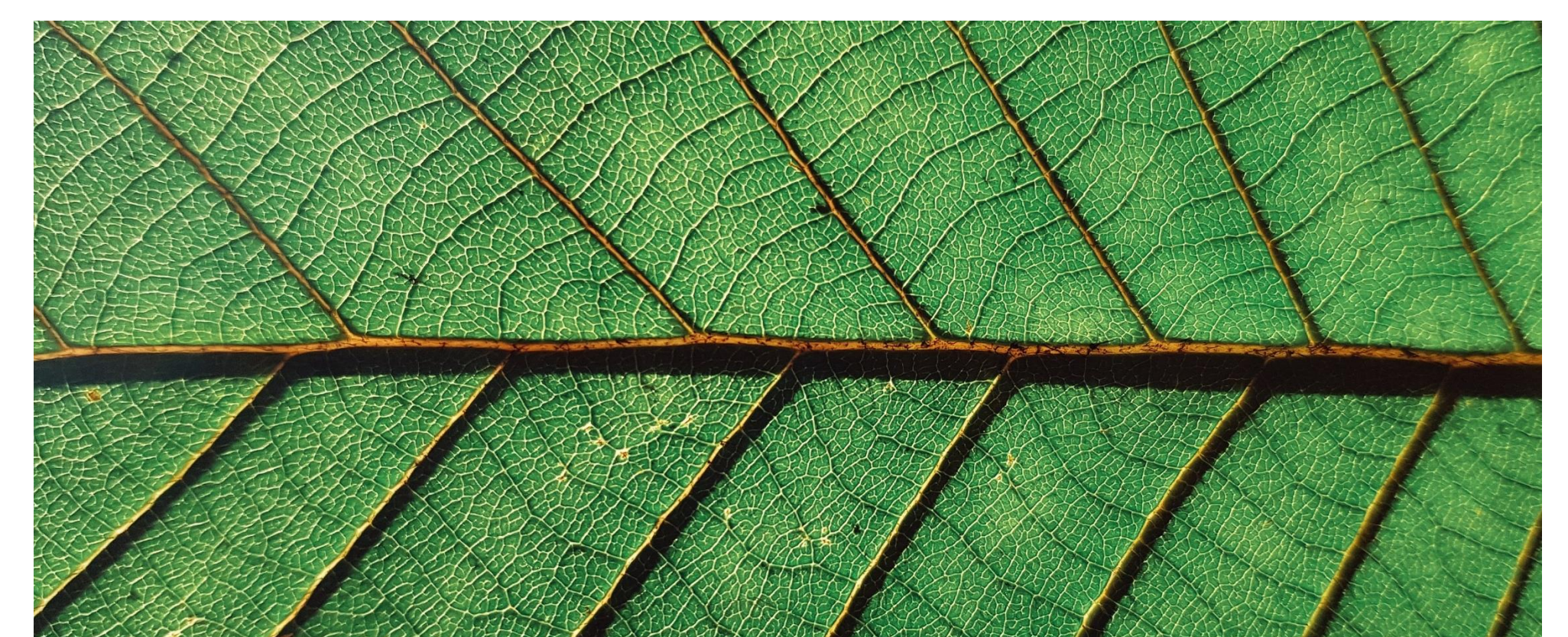
## Pasidaryti generalinę tvarką

- Išvalyti visus stalčius
- Daiktus, kurių nebenaudoji, galima parduoti internetu.
- Susitvarkyk drabužių spintą.
  - Atrinkti rūbus, kuriais nesinaudoji ar nebeteikia džiaugsmo.
  - Naudotis Marie Kondo sukurtu KonMari metodu. Gali padėti serialas „Tidying up with Marie Kondo“, taip pat jos knyga „Tvarkingų namų stebuklas“ (The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing).
  - Nereikalingus rūbus atidėti, gal galima kažką paaukoti įvairioms organizacijoms, atiduoti pažįstamų vaikams. Taip pat galima užsidirbti pinigų rūbus parduodant programėlėje „Vinted“.
- Iš senų rūbų pasisiūti naują, taip sumažinsite vartotojiškumą ir sutaupysite pinigų nepirkdamas naujų rūbų.

## Planuotis metų darbus, kurti naujus įpročius

Planuoti savo metų darbus, kurti naudingus ir šalinti žalingus įpročius.

- Sakoma, jog sukurti naujam įpročiui reikia apie 21 dienos, karantinas tam yra puikus metas! Sek savo įpročius programėlėje, telefone ar užrašinėje, kad būtų paprasčiau.
- Dar nėra vėlu išsikelti naujus tikslus šioms metams ir pradėti juos vykdyti.



## Domėtis ekologija, pasaulinėmis problemomis

Domėtis ekologija, klimato atšilimu, gamtos išsaugojimu, „zero waste“ idėjomis, gyvulinės kilmės produktų sumažinimu, greitąja mada:

- Podcast - „Išpakuota“.
- Filmai - „The Game Changers“, „Cowspiracy“, „Forks Over Knives“, „The true cost“, „Just eat it“, „Plastic China“.
- Žmonės socialiniuose tinkluose - @trash\_less, @dar\_kas\_nors, @uztenka, @simonacym, @ispakuota, @fridaysforfuturevilnius, @trashisfortossers, @gretathunberg.
- Pasisūti daugkartinių maišelių vaisiams, daržovėms, riešutams ir kitoms prekėms.

Išbandyti vegetariškų/veganiškų receptų:

- instagram'e @followyourspoon, @augalingas\_pirmadienis ir daugelis kitų.



# Susirasti naują hobį

## Groti namie turimais instrumentais, išmokti naują kūrinį.

Internetas pilnas vaizdo pamokėlių, kaip groti tam tikrą kūrinį ar tiesiog susirasti natas ir jį išmokti. Taip galėsite patobulėti muzikos srityje, o taip pat ir nudžiuginti namiškius surengdami koncertą.

## Nutapyti paveikslą, piešti.

Išlieti susikaupusias emocijas ne ant šeimos narių, o ant popieriaus ar drobės:). Išėiti į lauką, pasisemti naujų idėjų, o grįžus namo, tai nutapyti ar nupiešti.

## Parašyti eilėraščių, knygą.

Gal jau seniai svajojote pradėti rašyti, vis atidėliodavote? Dabar puikus metas tai pradėti, nes laiko į valias, o ir skaitytojų atsiradę daugiau. Įkvėpimo ieškoti gali padėti gamta, visas gyvenimas, kuris supa jus šiuo pasaulyje išbandančiu laikotarpiu.

## Sukurti dainą.

Susirasti draugų, kurie norėtų prisidėti kuriant ją. Vieni parašys žodžius, kiti sukurs muziką. Billie Eilish, kuri šiais metais laimėjo net penkis „Grammy“ apdovanojimus, kartu su savo broliu sukūrė savo garsiausias ir daugiausiai pripažinimo sulaukusias dainas mažame brolio kambaryje, namuose. Gal ir jums pavyks taip išgarsėti!

# Lankstyti origami

Užsiėmimas reikalaujantis tik popieriaus ir kantrybės. Internetu pilna įvairių instrukcijų bei pamokėlių - nuo lengviausių lankstinių iki meno šedevrų. Be to, neblogas laiko praleidimas, reikalauja susikaupimo, taip pat - tai gali tapti estetiška dovana draugui ar šeimos nariui. unikalų žaidimą).

## Groti namie turimais instrumentais, išmokti naują kūrinį.

Internetas pilnas vaizdo pamokėlių, kaip groti tam tikrą kūrinį ar tiesiog susirasti natas ir jį išmokti. Taip galėsite patobulėti muzikos srityje, o taip pat ir nudžiuginti namiškius surengdami koncertą.

## Pradėti filmuoti vaizdo įrašus ir juos talpinti „Youtube“.

Galite kurti vlog'us, kaip pats išgyvenate karantiną ar kurti vaizdo įrašus apie ką tik norite. Įdomiai sumontuoti įrašą, nes laiko visgi yra daug, ir netrukus talpinkit jį „Youtube“.

## Susikurk savo kalendorių, užrašinę.

Šiuo metu yra labai populiarus „Bullet Journal“ sistema. „Youtube“, „Pinterest“, „Instagram“ platformose galima rasti daugybę idėjų, taip pat galima perskaityti šios užrašinės pildymo sistemos autoriaus „Ryder Carroll“ knygą „The Bullet Journal Method“, „Track the Past“, „Order the Present“, „Design the Future“.

## Nuorodos

[ATIDARYTI](#), [ATIDARYTI](#), [ATIDARYTI](#), [ATIDARYTI](#), [ATIDARYTI](#)



# Pramogos



## Kompiuteriniai žaidimai

Nors ir ne pats geriausias būdas, tačiau vis tiek – žaidžiant vaizdo žaidimus internetu galima bendrauti su draugais (su kuriais dėl karantino nelabai pavyksta susitikti). Taipogi proga išmėginti tą labai seniai norimą kompiuterinį žaidimą. (P.S. nepamirškite ir kitų veiklų, kad pailsėtų akys, taip pat prasimankštinti kartais :D)

Nesvarbu ar mėgstat kompiuterinius žaidimus ir žaidžiat kasdien, ir vis mėginatė įveikti juos, ar net nesate prisilietę prie jų – pamėginti juos kurti tikrai yra įdomu. Kadangi kompiuteriniai žaidimai susideda iš įvairių dalių (idėja, dizainas, piešiniai, modeliai, animacijos, garso efektai, muzika, programavimas...) – galima mėginti daryti bet kurią iš jų. Tačiau turbūt įdomiausia daryti taip, kad visgi matytum rezultatą – tam yra puikių programų (taip vadinamų „game engines“) kaip „Unity“ ar „Unreal engine“. „Unity“ turbūt yra viena populiariausių ir gana lengvai suprantamų (be to, nemažai išties profesionalių žaidimų sukurta būtent juo).

### Unity

[ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#)

[ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#)

### Itch.io

[ATIDARYTI](#)

### Youtube

[ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#)

## Virtualus bendravimas su draugais

Išnaudok laiką namuose kaip galimybę pabendrauti su ilgą laiką nematytais draugais ar šeimos nariais. Tam yra nemažai socialinių tinklų aplikacijų skirtų susirašinėjimui, vaizdo pokalbiams ar net draugų grupių susitikimams. Taip pat socialiniai tinklai gali būti puikus būdas gauti informacija ir pačiam ją dalintis, bei smagus laiko praleidimas kuriant naujausius „Tik Tok’us“! Šiuo metu visi tavo draugai yra tik „one call away“!

- „Discord“ – vaizdo pokalbiai ir susirašinėjimas
- Socialiniai tinklai („Facebook“, „Instagram“, „Snapchat“, „TikTok“)
- „Skype“ – vaizdo pokalbiai ir susirašinėjimas



# Dalyvauti šaškių, šachmatų online turnyruose

Su draugais galima ne tik kompiuterinius žaidimus žaisti. Galima ir šaškėmis bei šachmatais sužaisti.

## Nuorodos

[ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#)

## „Pasitūsinti“ Lizdo „Facebook“ paskyroje

„Lizdas“ net ir karantino metu siūlo „pasitūsinti“, tiesa, virtualiai – kiekvieną karantino penktadienį ir šeštadienį 20 h Lizdo FB paskyroje.

## Nuoroda

[ATIDARYTI](#)

## Kurti mem'us

Šiais laikais, dabartinis jaunimas, pripažinkime, be juokingų paveikslėlių, (pašiepiančių ar rodančių problemas juoko formoje) vadinamu „mem'ais“ – ne-iš-si-ver-čia! Todėl populiariame soc. tinkle „Facebook“ susirask puslapį „Memes“, išsikirk kokį paveiksluką ir juoko formoje parodyk – kokios problemos siejasi su tavimi, tavo aplinka! Geriausia platforma tam daryti – parašyti įrašą „Twitter“ socialiniame tinkle ir jį taip pat iškirpti, pasidalinti savame puslapyje. Tiesa – paisyk ir autorių teisių, gavęs kokį nors įspėjimą, pašalink savo kūrinį nedelsiant! Sėkmės gaudant like'us!

## Nuorodos ku pradėti

[ATIDARYTI](#) , [ATIDARYTI](#)



# Edukacinės veiklos



## Mokomoji medžiaga

### TED pamokos

Tai – neišsemiamas įkvėpimo šaltinis kiekvienam. Autoritetingų lektorių paskaitos, mokomoji medžiaga mokytojams ir mokiniams – visa tai anglų kalba pateikiama patrauklioje internetinėje platformoje.

### #Rekomenduojame TED pamokas:

- Inside the mind of a master procrastinator | Tim Urban
- The power of introverts | Susan Cain
- Overcoming hopelessness | Nick Vujicic | TEDxNoviSad
- How sampling transformed music | Mark Ronson
- How to translate the feeling into sound | Claudio | TEDxPerth

## Taip pat:

- „Eduka KLASĖS“ turinys. EDUKA karantino metu savo paslaugas paskelbė nemokamomis. Informuok savo mokyklos administraciją dėl šios nuotolinio mokymosi erdvės ir lauk, kol tavo mokytojai paskirs užduotis. Tokiu būdu galėsi dirbti iš namų!
- „Nepatogaus kino“ klasė. Tai puikūs filmai, kurie ugdo. Ugdo iš vidaus. Galbūt dėl to jie tokie nepatogūs? Ypatingai rekomenduojame vyresniems, bet tinka ir pradinio ugdymo skyriams. O atsakymo į klausimą ieškokime kiekvienas savyje...
- Dailė, muzika, teatras, šokis. „Ugdymo sodas“ pristatė puikią svetainę, kurioje galima rasti įvairenybių. Štai čia, iš namų, galite gilintis į menus!
- Iniciatyvos „Renkusi mokytį!“ ir VŠĮ „Mokyklų tobulinimo centro“ parengta patarimų ir vertingų nuorodų knygelė. Tai knygelė, kurioje be galo gražiai ir estetiškai parengta informacija, ką daryti tėvams ir vaikams, taip pat ir šeimai, paskelbus tokias ekstremalias, valstybės lygio, situacijas.
- Khan akademija (anglų k.) – tai ne pelno siekianti švietimo organizacija, kurią 2008 m. įsteigė Salmanas Khanas, siekdamas sukurti internetinių priemonių, kurios padėtų mokytis studentus, rinkinį. Organizacija rengia trumpas pamokas vaizdo įrašų forma. Svetainėje taip pat yra papildomų praktinių pratimų ir medžiagos pedagogams.
- Vaizdopamokos.lt „Youtube“. Puiki platforma pasimokyti iš namų internetinėje erdvėje!
- eMokykla. Puikios interaktyvios pamokos internetu, kurias galima rasti svetainėje. (Nuo pradinio ugdymo iki neformalaus). Tiesa, gali kilti problemų su senesnėmis „Windows“ kartos sistemomis dėl jų nepalaikymo (naršyklių nesuderinamumo).
- M. Čepulio gamtos pamokos. Fotografas M. Čepulis organizuoja ypatingus užsiėmimus besidomintiems gamta! Nepraleisk progos užsiregistruoti į šias pamokas!
- Daugiau nei 800 universitetų nemokamos studijos (anglų k.). Jeigu mokyklinėse knygose medžiaga tau atrodo per lengva, pasižvalgyk, ko mokosi žmonės universitete! Galbūt rasi sau tinkamą mokslo sritį ateityje ir ją studijuosi?
- Geriausi pasaulio kursai internete (anglų k.) – „Coursera“.
- Brilliant.org – tikslieji mokslai (anglų k.).
- NEC svetainė – ar jauti, jog norisi geriau pasiruošti 10 klasės PUPP ar 12 klasės egzaminams? Išnaudok visą sukeltų duomenų bazę! Atsispausdink užduotis, atlik jas ir su patvirtintu vertinimo normų lapu patikrink savo žinių lygį!



# Nuorodos

- TED TALKS: <https://www.ted.com/> .
- TED-ED: <https://ed.ted.com/> .
- Eduka klasė: <https://klase.eduka.lt/auth> .
- Nuotoliniai mokymai: <https://www.pedagogas.lt/atsakas-koronavirusui> .
- Istorijos pamokos: <https://istorijatau.lt/%E2%80%A6/223-ldomioji-lietuvos-istorija-val%E2%80%A6> .
- Literatūra ir istorija: <http://www.xn--altiniai-4wb.info/> .
- „Nepatogaus kino“ klasė: <https://nepatogauskinoklase.lt> .
- Dailė, muzika, teatras, šokis: <http://smp2014me.ugdome.lt/> .
- Patarimų ir vertingų nuorodų knygelė: [https://drive.google.com/file/d/1Gp4uUWn\\_WRf8LTMd4mC84iMfJ67NICCc/view?fbclid=IwAR3HSvEEJKIWmzXjjsvUqOCNUJj6kIZ4iQO9ju26E5KIHx8Y3RtngyYBOTs](https://drive.google.com/file/d/1Gp4uUWn_WRf8LTMd4mC84iMfJ67NICCc/view?fbclid=IwAR3HSvEEJKIWmzXjjsvUqOCNUJj6kIZ4iQO9ju26E5KIHx8Y3RtngyYBOTs) .
- Khan akademija (anglų k.): <https://www.khanacademy.org> .
- Vaizdopamokos.lt „Youtube“: [https://www.youtube.com/channel/UCvISA3DxnV\\_MdzwBTe-7-PQ](https://www.youtube.com/channel/UCvISA3DxnV_MdzwBTe-7-PQ) .
- eMokykla: [www.emokykla.lt/](http://www.emokykla.lt/) .
- M. Čepulio gamtos pamokos: [https://www.facebook.com/cepuliofoto/photos/a.685612438150478/2973430702701962/?type=3&theater&hc\\_location=ufi](https://www.facebook.com/cepuliofoto/photos/a.685612438150478/2973430702701962/?type=3&theater&hc_location=ufi) .
- Daugiau nei 800 universitetų nemokamos studijos (anglų k.): <https://mymodernmet.com/new-free-online-classes/> .
- Geriausi pasaulio kursai internete (anglų k.) – Coursera: <https://www.coursera.org> .
- Brilliant.org – Tikslieji mokslai (anglų k.): <https://brilliant.org/> .
- NEC – PUPP ir egzaminų bazė geresniam pasiruošimui: <https://egzaminai.lt/> .

## Naujos kalbos mokymasis

- Tam gali padėti įvairios programėlės kaip „Duolingo“, „Busuu“, „Babbel“.
- Galima susirasti „Youtube“ įvairių kalbų mokymuisi skirtų pamokų.
- Bendrauti su pažįstamais iš užsienio ir taip tobulinti kalbos įgūdžius. Internetu taip pat galima susipažinti su naujais žmonėmis, su kuriais galėtumėte bendrauti jų gimtąja kalba ir išmokti naują kalbą.

## Mokymasis programuoti

- Puikios paskaitos – [3ligijus.lt](http://3ligijus.lt) (taip pat organizuojama ir pagalba per „Skype“).
- „Ivy League“ taip pat anglų kalba organizuoja programavimo kursus internetu! Pasirink sau tinkamą iš 450 kursų nemokamai nieko nelaukęs!

### „Egzaminatorius“

„Egzaminatorius“ nemokamai naudotis matematikos, lietuvių kalbos ir literatūros, istorijos, biologijos ir chemijos dalykų mokomąja medžiaga: užduotimis, konspektais, virtualiais mokomaisiais objektais, tai ypač svarbu II-okams ir 12-okams, kurių, nepaisant pandemijos, laukia egzaminai.

[ATIDARYTI](#)

### Žaisti „akląsias“ keliones

Jeigu atsibostų sėdėti namuose be perspektyvos keliauti, tokia galimybė yra. Internetu galima žaisti „akląsias“ keliones, kai nežinia, kur nukeliausi.

[ATIDARYTI](#)

### „Menas naMo“ trumpos meno pamokos

„Mo“ muziejus pristatė projektą „Menas naMo“ – trumpas meno pamokas į jūsų pašto dėžutes: užsiprenumeruokite jų naujienlaiškį.

[ATIDARYTI](#)



# Menas



## Literatūra

- Lietuvių autorių garso knygos nemokamai.
- Įvairios elektroninės knygos nemokamai.
- Nemokamos „Vyturio“ el. knygos.
- Skaityti knygas iš privalomojo literatūros sąrašo, kadangi suspėsite ir tai, susirasti knygų paskaityti sau arba perskaityti nupirktais iš knygų mugės.

### Nuostabi iniciatyva!

Visiškai nemokamai (tereikia užsiregistruoti) bet kas gali skaityti vertingą grožinę literatūrą elektroniniu pavidalu. Jei nežinote, nuo ko pradėti, #rekomenduojame:

- Dostojevskio „Nusikaltimų ir bausmė“ arba „Idiotą“
- F. Kafkos „Metamorfozė“
- Homero „Iliadą“ ir „Odisėją“
- Šekspyro „Hamletą“
- V. Mykolaičio-Putino „Altorių šešėly“
- Dž. Orvelo „1984-uosius“
- Nemokamos „Vyturio“ garso knygos.

## Nuorodos

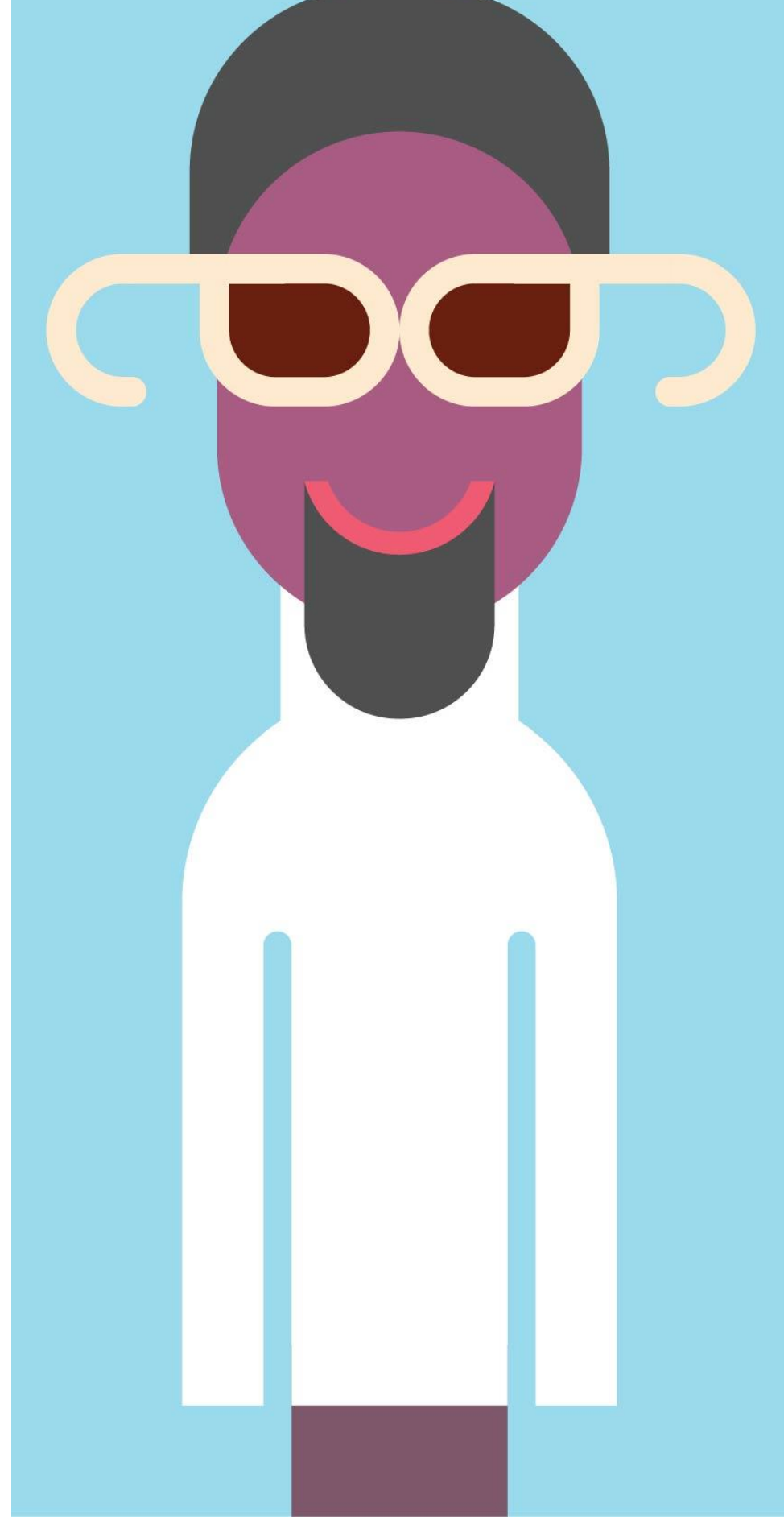
- Lietuvių autorių garso knygos nemokamai: <https://www.audioknygos.lt/78-lietuviskos-audio-knygos-visiskai-nemokamai/>.
- Įvairios elektroninės knygos nemokamai: <https://www.knygos.lt/lt/elektronines-knygos/nemokamos/>.
- Nemokamos „Vyturio“ el. knygos: <https://vyturys.lt/books>.
- Nemokamos „Vyturio“ garso knygos: <https://soundcloud.com/vyturys-382449132/>.
- Literatūra 5-8 klasėms: <https://ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/>.
- Daugiau internetinių literatūros šaltinių: <https://www.vcb.lt/ka-skaityti-kai-nedirba-bibliotekos/>.
- Pasaulinė knygų klasika (anglų k.): <https://thegreatestbooks.org/>



# #rekomenduojame knygas

- Paulo Coelho „Alchemikas“
- Laurent Gounelle „Dievas visada keliauja incognito“
- John Flanagan „Žvalgo mokinys“
- David Levithan „Kiekvieną dieną“
- Marie Lu „Warcross“
- Kiera Cass „Atranka“
- Lauros Čeber „Būk, kuo nori būti“
- R. T. Kiyosaki „Turtingas tėtis, vargšas tėtis“
- R. Ornstein ir R. F. Thompson „The amazing brain“
- Č. Aitmatovo „Ilga kaip šimtmečiai diena“
- Frances Hodgson Burnett „Paslaptingas sodas“
- Mark Twain „Princas ir elgeta“
- Frances Hodgson Burnett „Mažoji princesė“
- K. Saja „... kurio nieks nemylėjo“
- S. Cain „Tyla: introvertų galia pasaulyje, kuris nesustoja kalbėjęs“
- Dan Brown „Da Vinčio kodas“
- Lois Lowry „Susikaičiuotos žvaigždės“
- Rūta Šepetys „Tarp pilkų debesų“
- John Green „Aliaskos beieškant“
- Vytauto V. Landsbergio „Rudnosiuko raštai“
- J. R. R. Tolkien „Žiedų valdovas“
- J. R. R. Tolkien „Hobitas“
- Harper Lee „Nežudyk strazdo giesmininko“
- William Raeper „Po idėjų pasaulį“
- Miguel de Cervantes „Don Kichotas“
- Biblija
- George Orwell „Gyvulių ūkis“
- F. Scott Fitzgerald „Didysis Getsbis“
- George Orwell „1984“
- Visa Jono Meko literatūra
- Ethel Lilian Voinich „Gyls“
- Artūro Heilio „Orouostas“ bei „Viešbutis“
- Agatos Kristi detektyvai
- A. Pike „Sparnai“
- Y. N. Harari „Sapiens“
- H. Morris „Aušvico tatuiruotojas“
- Guillaume Musso knygos (ypač „Popierinė Mergaitė“)
- S. Collins „Bado žaidynės“
- Veronica Roth „Pažymėtieji“
- Hermann Hesse „Siddhartha“
- Atomic Habits „An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones“
- Robin Sharma „The Monk Who Sold His Ferrari“
- Jaroslav Hašek „Šauniojo kareivio Šveiko nuotyčiai“
- Isabel Allende „Dvasių namai“
- Stephen King „Švytėjimas“
- Haruki Murakami „Norvegų giria“





# Kinas

- Peržiūrėti visų laikų geriausių filmus pagal IMDb sąrašą.
- Edukaciniai serialai ir dokumentiniai filmai Netflix'e.
- „Kino pavasario“ filmai internete (ir televizijoje) – nuo kovo 19 dienos.
- Platformos kinofondas.lt filmai internete.
- Kūrybingumo mokykla.
- „[domiosios pamokos“ per LRT – nuo kovo 16 dienos.
- LRT mediateka.
- „Elito kinas“ per LRT PLIUS.
- „Žmonės cinema“.
- Senoji Lietuvos dokumentika.
- ĮsiKURKIME namie: Šimtmečio programavimo valanda vaikams su Bit&Byte – antradieniais 14:30-15:30 (15min).
- Restauruoti dokumentiniai filmai ir videomeno darbai.

## #rekomenduojame filmus

- „12 kėdžių“ (1957)
- „12 įtūžusių vyriškių“ (1957)
- „Spartakas“ (1960)
- „Džiaze tik merginos“ (1959)
- „Nežudyk strazdo giesmininko“ (1962)
- „Šerburo lietsargiai“ (1964)
- „Prisukamas apelsinas“ (1971)
- „Riešutų Duona“ (1978)
- „Gražuolė“ (senas lietuviškas filmas)
- „Švytėjimas“ (1980)
- „Skrudis per Atlantą“ (1984)
- „The breakfast club“ (1985)
- „Edvardas Žirkliarankis“ (1990)
- „Avinėlių tylėjimas“ (1991)
- „Naktis Žemėje“ (1991)
- „Paslaptingas Sodus“ (1993)
- „Gerasis Vilas Hantingas“ (1997)
- „Sėlinantis tigras, tūnantis drakonas“ (2000)
- „Amerikos psichopatas“ (2000)
- „Šrekas“ (2001)
- „Mulen Ružas“ (2001)
- „Kosminė odisėja“ (2001)
- „A walk to remember“ (2002)
- „Jausmų galia“ (2004)
- „A lot like love“ (2005)
- „Ieškantys laimės“ (angl. „The Pursuit of Happyness“) (2006)
- „La troškinys“ (2007)
- „Rumba“ (2008)
- „Pradžia“ (angl. Inception) (2010)
- „Kuždesių sala“ (2010)
- „Keliamieji metai“ (2010)
- „Socialinis tinklalapis“ (2010)
- „Mes nusipirkom zoologijos sodą“ (2011)
- „Neliečiamieji“ (2011)
- „Apgaulės meistrai“ (2012, 2016)
- „Knygų vagilė“ (2013)
- „Belle“ (2013)
- „Didysis Getsbis“ (2013)
- „Whiplash“ (2014)
- „Atkirtis“ (angl. Whiplash) (2014)
- „Kelionė be ribų“ (2014)
- „Vaizduotės žaidimas“ (2014)
- „(Ne)Tikros prancūziškos vestuvės“ (angl. „Serial (Bad) weddings“) (2014)
- „Visko teorija“ (angl. „The Theory of Everything“) (2014)
- „Ką mes veikiame šešėliuose“ (angl. „What We Do in the Shadows“) (2014)
- „Mommy“ (2014)
- „Quentin dupieux – reality“ (2014)
- „Volstryto vilkas“ (2014)
- „Ilgiausia kelionė“ (2015)
- „Marsietis“ (2015)
- „Adelainos amžius“ (angl. The Age of Adaline) (2015)
- „Steve Jobs“ (2015)
- „Minimalism: A Documentary About the Important Things“ (2016)
- „Paslėpti skaičiai“ (angl. „Hidden figures“) (2016)
- „Split“ (2016)
- „Jūsų Vincentas“ (2017)
- „Šventa vieta“ (2017)
- „Tobuli melagiai“ (2017)
- „Emilija iš Laisvės alėjos“ (2017)
- „Shop lifters“ (2018)
- „Bohemijos Rapsodija“ (2018)
- „Degantis“ (2018)
- „Parasite“ (2019)
- „Jojo Rabbit“ (2019)
- Marvel filmai



# #rekomenduojame serialus

- „Puaro“ (1989-2013)
- „Twin Peaks“ (1990-1991)
- „Draugai“ (1994-2004)
- „The Office“ (2005-2013)
- „Kaip aš susipažinau su jūsų mama“ (2005-2014)
- „Total drama Island“ (2007-2014)
- „Didžiojo sprogo teorija“ (2007-2019)
- „Gossip girl“ (2007-2012)
- „Begėdis“ (2011-)
- „Elementaru“ (2012-2019)
- „Juodasis Veidrodis“ (2011-)
- „Sostų karai“ (2011-2019)
- „Peaky blinders“ (2013-)
- „Brooklyn Nine-Nine“ (2013-)
- „Silicon Valley“ (2014-2019)
- „Narcos“ (2015-)
- „Stranger things“ (2016-)
- „Jaunasis popiežius“ (2016)
- „Genius“ (2017-)
- „Tidying up with Marie Kondo“ (2019-)
- „Černobylis“ (2019)
- „Our planet“ (2019-)
- „Naujasis popiežius“ (2020)



## Nuorodos

- 150+ Educational shows on Netflix (angly k.): [https://homeschoolhideout.com/educational-shows-on-netflix/?fbclid=IwAR3PiPaBY8ma72Cslo8yjLc6NhGP6WQtrhuzlvW\\_nC3t1CVCET-D67z4rRo](https://homeschoolhideout.com/educational-shows-on-netflix/?fbclid=IwAR3PiPaBY8ma72Cslo8yjLc6NhGP6WQtrhuzlvW_nC3t1CVCET-D67z4rRo)
- „Kino pavasario“ filmai internete (ir televizijoje): <https://kinopavasaris.lt/lt/festivalis-namuose>.
- Platformos kinofondas.lt filmai internete: <https://www.kinofondas.lt/>
- Kūrybingumo mokykla: <https://kurybingumomokykla.lt/>.
- „Idomiosios pamokos“ per LRT: <https://www.lrt.lt/naujienos/tavo-lrt/15/1151138/del-koronaviruso-namie-likusiems-vaikams-lrt-televizija-rengia-nauja-laida-idomiosios-pamokos-tiesiogiai>.
- LRT mediateka: <https://www.lrt.lt/mediateka>.
- „Elito kinas“ per LRT PLIUS: <https://www.lrt.lt/tema/elito-kinas>.
- „Žmonės cinema“: <https://zmonescinema.lt/>.
- Senoji Lietuvos dokumentika: <http://www.e-kinas.lt/titulinis>.
- Įsikurkime namie: Šimtmečio programavimo valanda vaikams su Bit&Byte – antradieniais 14:30-15:30: [https://www.15min.lt/video/isikurkime-namie-simtmečio-programavimo-valanda-vaikams-177766?fbclid=IwARIG-GcLG5aOO7wWJKwrWUJ8slUO4vSLep\\_J9IS2P4G8ZGWFP9V6VDi-KHO](https://www.15min.lt/video/isikurkime-namie-simtmečio-programavimo-valanda-vaikams-177766?fbclid=IwARIG-GcLG5aOO7wWJKwrWUJ8slUO4vSLep_J9IS2P4G8ZGWFP9V6VDi-KHO).
- Restauruoti dokumentiniai filmai ir videomeno darbai: <http://www.sinemateka.lt/>.
- Visas dokumentinių filmų festivalio archyvas karantino metu atidaromas: <https://www.idfa.nl/en/collection/free?fbclid=IwARI4nProQCOsP4OqgheOI-niv2OQp4gfT32EAg4cVICPobv4IA-XEzB-2M>





# Youtube turinys

Be abejo, gerai paieškoję „Youtube“ rasite visko, taip pat ir filmų, kuriuos galima žiūrėti legaliai. Jei nematėte, jokių būdu nepraleiskite itin jautrios, visos žmonijos patirtis apjungiančios juostos „Human“ (šį filmą mokytojai tikrai galėtų rodyti ir pamokų metu).

Taip pat, galite išmokti (arba pasitobulinti) groti instrumentu, kurio pamokėlę galėsite rasti „Youtube“ platformoje bei išsirinkti sau tinkamiausių vaizdinį tutorial'ą. Šią veiklos idėją galite pritaikyti bet kam: dainavimui, grojimui, sportui, jogos rutinai, kulinarijai. „Youtube“ platybėse galite rasti visokiausių naudingų vaizdo įrašų, kurie ne tik linksmi žiūrėti, bet ir naudingi jums.

- Peržiūrėti istorines sporto varžybas.
- Pasiklausyti „stand up“ komedijos.
- Filmai.
- Tutorial'ai.

## #rekomenduojame Youtube kanalus

- Lavendaire
- Pick Up Limes
- Muchelleb
- Primer
- Sebastian Lague
- Kurtzgesagt
- MovieFlame
- Zach Star
- GCFLearnFree.org
- Bright Side
- Excurbla
- Fire of learning
- JohnDownerProductions
- Lithuania. Real is beautiful
- BBC Earth
- Jackstauber
- Ik
- BlackThornProd
- 3BluelBrown
- Mark Brown
- Code Bullet
- DeMiko
- VSauce!
- Downshiftology
- Danny Gonzalez
- Drew Gooden
- Try Guys
- I did a thing
- Jusuf
- Silke Dewulf
- Rowena Tsai
- Frontline documentary
- Šventinis Bankuchenas
- Jacksfilms
- Jennamarbles

### Nuorodos

- Filmo „Human“ 1 dalis: <https://www.youtube.com/watch?v=FLqft-ICVQo> .
- Filmo „Human“ 2 dalis: <https://www.youtube.com/watch?v=ZoHWcpz5oZM> .
- Filmo „Human“ 3 dalis: <https://www.youtube.com/watch?v=wO653vsLSqE&t=24s> .





# Instagram turinys

## #rekomenduojame pasekti šias Instagram paskyras:

- @minimalismlife
- @jordarn.e.clark
- @charlies\_wanderings
- @jovi\_travel
- @beneath\_jrkv
- @mkciurlionis
- @portrait\_of\_somebody
- @buddyhugo
- @learntocontent
- @nasa
- @spicy.meatball
- @skaitymai
- @simonacym
- @dar\_kas\_nors
- @faithincuteness
- @nestorasmaistas
- @chloe.kian
- @earthlinged

# Muzika

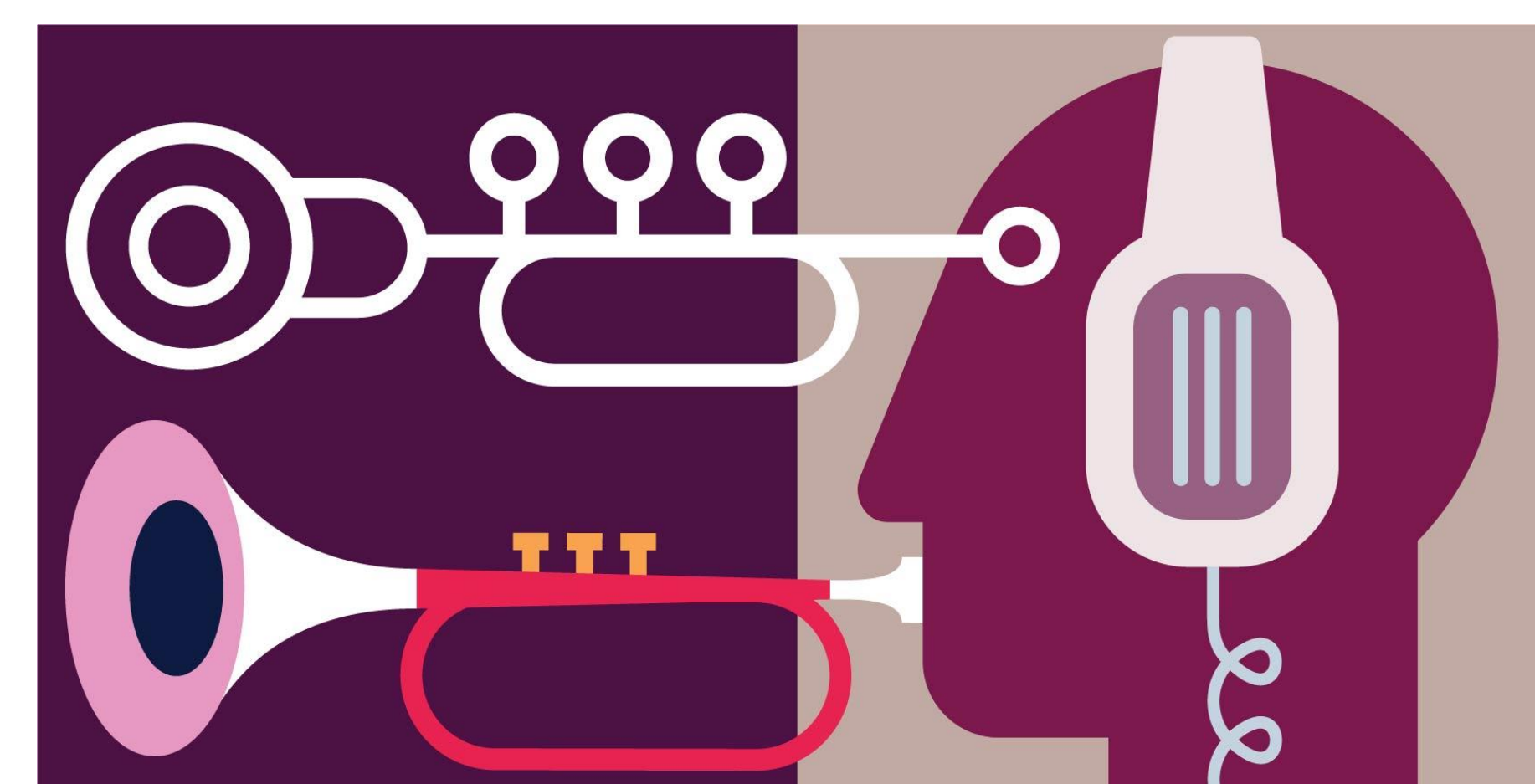
Pasiklausykite savo mėgstamos muzikos, o dar geriau, paieškokite ne vien pop, bet ir naujų, įvairių stilių ir žanrų kūrinių iš jau anksčiau žinomų arba kaip tik neseniai atsiradusių atlikėjų. Klausydami bei dalindamiesi jų kūriniais socialiniuose tinkluose taip juos paremsite šiuo sunkiu laikotarpiu, kai visi koncertai atšaukiami.

Klasikinės muzikos mėgėjams rekomenduojame prisiregistruoti prie Berliner Philharmoniker – Berlyno filharmonijos orkestro (ko gero, geriausio orkestro pasaulyje) bibliotekos, kuri Covid-19 proga pasidarė nemokama.

- Berliner Philharmoniker: <https://www.berliner-philharmoniker.de/>

## #rekomenduojame muzikos atlikėjus/grupes:

- Gypsy
- Jauti
- Gabrielė Vilkickytė
- Monique
- Bob Dylan
- BTS
- NF
- Coldplay
- Kings of Leon
- Harry Styles
- Bon Iver
- Tame Impala





# Podkastai

Podkastai (tinklaidės) – tai internetinėje erdvėje vykstantys pokalbiai ir vaizdinės rinkmenos, dar kitaip vadinami interneto žmonių radijumi. Podkastų galima rasti įvairiausiomis temomis, nuo komedinių/laisvalaikio iki tiesiog gyvenimiškų pokalbių su įžymiais žmonėmis. Podkastų gali klausytis tiek savo telefone (Spotify, Apple podcast, Google podcast ir daug kitų mobiliųjų aplikacijų), tiek kompiuteryje.

- Visi lietuviški podcast'ai: <http://podcasts.lt/>.
- 5am talks: <http://www.5amtalks.lt/810641>.
- BBC podcast'ai: <https://www.bbc.co.uk/podcasts>.
- Kasetė: <http://www.kasete.org/>.
- Office Ladies (The Office fanams): <https://officeladies.com/>.
- NYLA podkastas: <https://nanook.lt/podcast/>.
- Tilviko Lizas podkastai: <http://tilvikas.lt/lizdas/>.



# Muziejai

- Skaitmeninio muziejų projekto emuziejai.lt virtualios parodos. [ATIDARYTI](#)
- Virtualios parodos Lietuvos integralioje muziejų informacinėje sistemoje. [ATIDARYTI](#)
- Nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos virtualios parodos.
- Virtualaus kultūros paveldo svetainė. [ATIDARYTI](#)
- Projektas „Ekspozitai, kuriuos verta pamatyti“. [ATIDARYTI](#)
- Virtualus turas po Britų muziejų. [ATIDARYTI](#)
- Niujorko Gugenheimo muziejaus turas. [ATIDARYTI](#)
- Virtualus turas po Orsė muziejų Paryžiuje. [ATIDARYTI](#)
- Šimtai kitų muziejų ir galerijų, kuriuose galima apsilankyti neiškėlus kojos iš namų. [ATIDARYTI](#)
- Virtualios Lietuvos nacionalinio muziejaus parodos. [ATIDARYTI](#)
- Lietuvos jūrų muziejus kviečia prisiminti jūrą ir Klaipėdą. [ATIDARYTI](#)
- Virtualūs Lietuvos muziejų turai, vaizdo reportažai ir parodos. Lietuvos muziejų svetainės virtualios galerijos. [ATIDARYTI](#)
- Nuo Van Gogh muziejaus Amsterdame iki „MoMA“ New York'e ir „National Gallery of Victoria“ Melburne: daugiau nei 2500 muziejų, pasiekiamų sėdint ant sofos. [ATIDARYTI](#)
- Europos muziejai. [ATIDARYTI](#)



# Opera, teatras

- Vienos filharmonija: [ATIDARYTI](#).
- Berlyno filharmonija: [ATIDARYTI](#).
- Valstybinis Šiaulių dramos teatras: [ATIDARYTI](#).
- Metropolitan opera: [ATIDARYTI](#).
- Nacionalis Kauno dramos teatras: [ATIDARYTI](#).
- Balandžio 4-ą dieną „Labaiteatro“ „Facebook“ paskyroje bus tiesiogai trasliuojamas spektaklis „Siaubo pasakos“: [ATIDARYTI](#).
- 15 Brodvėjaus miuziklų, kuriuos gali žiūrėti namuose: [ATIDARYTI](#).

# Radijas

Karantino metu pasidarė įdomu, ką karantine klauso Uhano, Kanzaso ar Bolonijos gyventojai? Viso pasaulio radijai čia: [ATIDARYTI](#)

# Archyvai

- Viso pasaulio archyvas. [ATIDARYTI](#)
- Lietuvos archyvas internete. [ATIDARYTI](#)
- Europos meno, mados, žemėlapių ir kitokios vizualinės medžiagos archyvas. [ATIDARYTI](#)

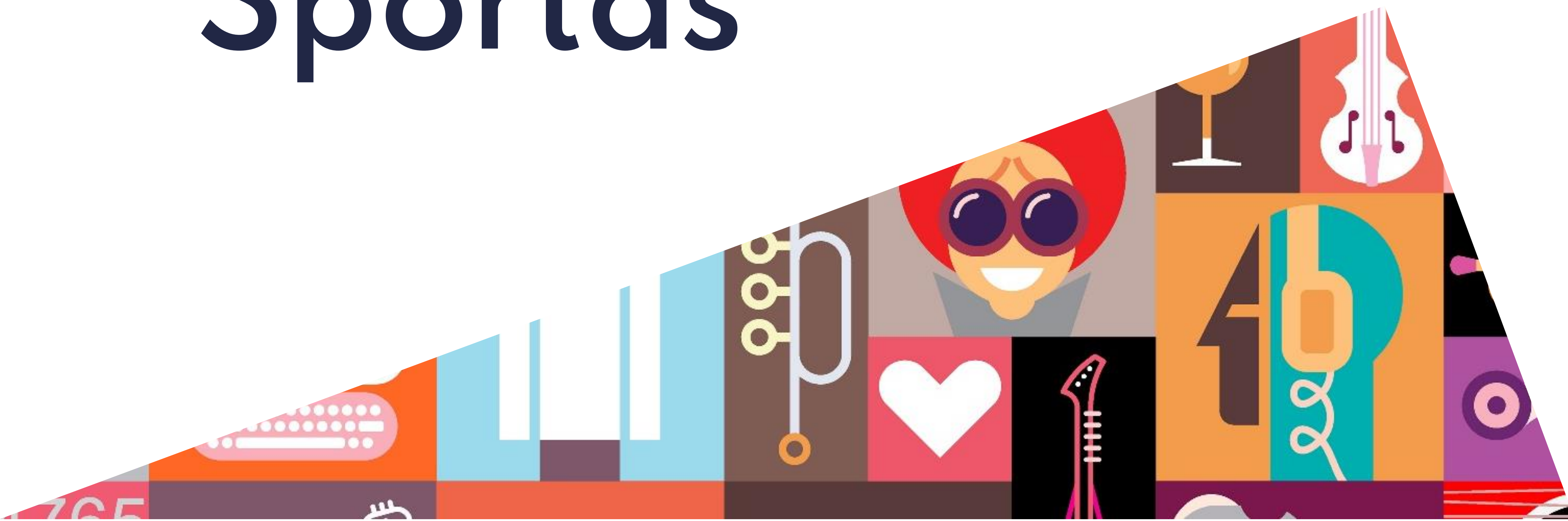
# Tiesioginės transliacijos

- Tiesioginė gyvūnų visame pasaulyje transliacija. [ATIDARYTI](#)
- Tiesioginės transliacijos iš įvairių pasaulio miestų, turistų lankomiausių objektų ir gražiausių paplūdimių. [ATIDARYTI](#)
- Tiesioginė transliacija iš Katinėlių akademijos Konektikute. [ATIDARYTI](#)
- Jeigu sėdi karantine, o neturint žuvyčių akvariume vis tiek norisi pasidairyti į povandeninius gyvius, Džordžijos akvariumas kviečia žiūrėti tiesiogines transliacijas iš vandens gelmių. Deja, naktimis, kai pas mus diena, kameros nefilmuoja, tačiau galima žiūrėti netiesioginius vaizdus, o tiesiogiai stebėti vakare, vis tiek iki 1 val. nakties nemiegate. [ATIDARYTI](#)





# Sportas



## Sportuoti namuose

Atsisiųsti „Home workout“ programėlę ir sportuoti namuose. Taip pat pabandyti meditacijos, jogos pamokėles socialiniame tinkle „Youtube“. Neužmiršti pakvėpuoti grynu oru, pasivaikščioti, pabėgioti. Kartu su šeima pašokti per „Just dance“ programėlę.

## Užsiimti joga

Joga – puikus būdas atsipalaiduoti, susitelkti į save ir prasimankštinti namuose! Išbandyk 30 dienų jogos pamokėles „Youtube“ kanale. [ATIDARYTI](#)

