

Daugelis jau spėjo priprasti prie naujos karantino rutinos ir ofiso namuose, tačiau idėjos, ką nuveikti su šeima, po truputį senka. Todėl į namus persikėlę dirbti skaitmeninių finansinių paslaugų įmonės „Credit24“ darbuotojai dalijasi geriausiais savo patarimais ir atradimais, kaip praskaidrinti šeimyniškus vakarus ir lengviau tvarkytis su buitimi.

Įmonės vadovė Rūta Mylė teigia, kad problemų darbo perkėlimas į namus komandai nesukėlė, kadangi įmonė savo paslaugas teikia skaitmeninėje erdvėje. Tačiau kalbėdami tarpusavyje pastebėjo, jog karantino metu tapo sunkiau atskirti darbą nuo laisvalaikio.

„Nors prie naujos dienos rutinos daugelis jau spėjo priprasti, visgi ir savo komandoje pastebime, kad nėra lengva „persijungti“ į laisvalaikio režimą ir skirti kokybiško laiko šeimai. Tačiau reikia vertinti šį turimą laiką kartu, o kam ima trūkti idėjų, norime ne kaip ekspertai, o kaip žmonės su kitais žmonėmis pasidalinti, kas mums padeda susidoroti su karantinu“, – sako R. Mylė.

1. Po darbo dienos darbus pamirškite

Karantino metu įmonės vadovė savo komandą ragina išlaikyti buvusią dienos režimą ir darbus pradėti bei baigti tuo pačiu metu.

„Manau, kad būtina atskirti darbą nuo laisvalaikio ir rasti veiklą, kurios padės tai padaryti. Pavyzdžiui, aš mėgstu pavedžioti šunį – taip po darbo išeinu iš namų ofiso, bet grįžtu jau tik namo“, – pasakoja R. Mylė.

Įmonės darbuotojai pataria pasistengti dėl namiškių ir net įprastas vakarienes pajvairinti kūrybiškesniais sprendimais – pakvieskite artimuosius į naują šeimos restoraną, kuris kaip tik atsidarė valgomajame. Arba antrajai pusei paskirkite pasimatymą ir išvažiuokite į pikniką automobilyje su gražiu nuošaliu vaizdu. Išsitraukite stalo žaidimus – daugiausiai rekomendacijų sulaukė „Dixit“, „I know“ ir „Uno“.

2. Mokykitės kartu

Įmonės darbuotojai sutaria, kad karantinas yra puikus metas pasimokyti to, kam niekad neturėdavo laiko. Laisvu nuo darbo metu jie pataria išmokyti piešti, megzti ar pasimokyti naujos užsienio kalbos – net ir žiūrint filmus kita kalba.

Tačiau užsiimti savęs lavinimu galima ir kartu, pavyzdžiui, garsiai skaityti knygas arba

„googlinti“ atsakymus į dominančius klausimus. Įmonės klientų aptarnavimo specialistė turi įdomią idėją – vakarais su šeima žiūri laidą „Kas ir kodėl?“ ir žaidžia kartu. Kas pralaimi, turi pagaminti vakarienę, o kas laimi – turi 1 valandą laiko sau ir daro ką nori, pavyzdžiui, pasilepina grožio procedūromis.

Taip pat pasinaudokite nemokamais kultūriniais užsiėmimais – pasiklausykite operos portale „metopera.org“, pasižiūrėkite įkeltus Juozo Miltinio Dramos Teatro arba Oskaro Koršunovo spektaklius.

3. Tvarkymąsi paverskite žaidimu

Tvarkos namuose palaikymas šiuo metu gali tapti sunkesniu išbandymu, tačiau neturėtų virsti pykčių priežastimi. Pasiskirstykite kambariais ir palenktyniaukite – lengvai pavargę po azartiško švarinimosi laiko, anot Klientų aptarnavimo specialistės, nebeturėsite jėgų pyktis.

Įmonės kolegos taip pat sutaria, kad bendrai tvarkai namuose palaikyti reikia turėti taisykles – aiškias ir visiems matomoje vietoje. Galite sutarti niekada nepraeiti pro ne vietoje padėtą daiktą – iškart padėkite jį į savo vietą.

Tvarkymuisi skirkite iki 30 minučių kasdien ir darykite tai tuo metu, kuriuo paprastai važiuotumėte į darbą arba namo. Tokiu būdu tvarkos palaikymas neatims laiko, nepervargsite ir neleisite namų užkariauti netvarkai, kuri gali sukelti konfliktus.

4. Kūrybiškiau sportuokite

Nors į sporto klubą nuvykti šiuo metu negalima, tai nereiškia, kad negalima mankštintis kitaip. Sportuodami ne tik palaikysite gerą fizinę būklę, bet ir gerą nuotaiką bei imunitetą. Įvairių mankštų galite išmokyti vienas kitą arba susirasti nemokamai sporto klubų paskyrose. O norintiems lavinti ne tik kūną, bet ir sielą, įmonės Fizinių kanalų palaikymo koordinatore rekomenduoja programėlę „Balance“, kuri šiuo metu yra nemokama ir išmoko visų meditacijos pagrindų.

Laisvesniais vakarais arba savaitgaliais galite siekti nueitų žingsnių rekordo. Kad išvengtumėte žmonių ir nepažeistumėte karantino sąlygų, „Credit24“ darbuotojai rekomenduoja savo atrastus maršrutus pasivaikščiojimui su šeima:

- Karmazinių pažintinis takas,
- Varnikų pažintinis takas,

- Dubravos rezervatinė apyrbė,
- Neries regioninis parkas
- Vanaginės geomorfologinis draustinis,
- Dūkštų ąžuolyno pažintinis takas,
- Kernavės piliakalniai,
- Ribiškių pažintinis takas,
- Krekenavos pažintiniai takai ir Pojūčių takas,
- Šeirės pažintinis takas.

5. Naudokitės nemokamomis platformomis

Daugelis dar prieš karantiną jau neįsivaizdavo savo laisvalaikio be „Netflix“ ar „filmai.in“ platformų, tačiau dabar filmų ir kitokio turinio internete kaip niekad daug. Jei „Kino pavasario“ filmus jau peržiūrėjote, apsilankykite „zmonescinema.lt“ – čia pirmą mėnesį daug filmų rasite nemokamai.

Jei mėgstate filmus žiūrėti pagal rekomendacijas, štai keli kitų jau patikrintų filmų bei serialų pasiūlymai anglų kalba, kad jos nepamirštumėte:

- Fantastinis trileris „10 Cloverfield Lane“,
- Fantastinė komedija „The Hitchhiker’s Guide to the Galaxy“,
- Veiksmo komedija „The Hitman’s Bodyguard“,
- Dalinai Kaune filmuota drama „Tulipani: Love, Honour and a Bicycle“,
- Komiška drama „Three Billboards Outside Ebbing, Missouri“,
- Serialas „Vikings“,
- Serialas „The Witcher“,
- Serialas „Dark“,

- Serialas „Money Heist“,
- Mistinė komedija „Knives Out“,
- Serialas „Unorthodox“,
- Serialas „Mindhunter“.

Beje, šie pasiūlymai netiks vaikams, tačiau kol juos žiūrėsite, atžaloms galite įjungti vieną iš begalės filmų ir pasakų portale „pasakos.lt“.

