

STOP nuda

02.02.2021 14:19

Šport

Autor : [Viki Venthova](#), [ZŠ Rozmarínová, Komárno](#)



Keď sa nudím



Často som sa pýtala aj ja túto otázku, čo mám robiť, nudím sa, daj nápad..... a tak ďalej. Neskôr som prišla na odpovede. Mne to pomohlo proti nude. Bude tu napísaných zopár nápadov, ako sa zbaviť nudy, a naopak, čo neodporúčam robiť.

1. Ako prvú vec by som navrhla niečo roztriediť. Určite máš doma veci, ktoré dlhý čas chceš roztriediť. (CD, DVD, fotografie, knihy, časopisy, šaty.....) Možno, že v tej sekunde na to nemáš náladu, ale keď začneš, tak aj nuda prejde. Keď sa máš čas nudiť, tak máš čas aj triediť. Spravíš vec, ktorú vždy odkladáš, a nikdy sa to neupracuje. A aj rodičia sa potešia ☺ aspoň moja mama je happy, ak sa sama do toho pustím a nemusí mi to pripomínať asi 101-krát.

2. Skús niečo upratať. (napr. skriňu, stôl, hračky, šaty.....) Znova sa pusti do toho a nálada sa dostaví. Nič zložité to nie je. Aj keď sa nudím, je to posledné, čo by som chcela robiť.☺ Spravíš to a budeš mať okolo seba poriadok.

3. Choď do prírody. Sama, s kamoškou alebo s kamarátom. Budeš mať spoločnosť alebo sa proste iba nadýchaš čerstvého vzduchu. To by ti nemalo uškodiť. A nudu hod' za seba.

4. Zacvič si. Sprav drepy, kliky..... a spraviš niečo aj pre svoje telo. Budeš mať lepšiu kondičku, ktorá ti na 100% neublíži na zdraví. Mne to veľmi pomáha a aj sa trocha odreagujem od školy a ostatných starostí.

5. Ak máš zvieratko, pomaznaj sa s ním. Ja napríklad mám rybu a korytnačku. S nimi sa asi veľmi nepomaznám, ale zvyknem korytnačku vybrať a so sestričkou sa zabávame, aké šprinty zabehá.

6. Skús ísť do kuchyne, upeč niečo - palacinky, bublaninu.... Trocha sa poblázni. Hlavne nepodpáľ kuchyňu.

7. Zapni si hudbu, ktorá sa ti páči, a spievaj na plné pľúca. Toto výnimočne moja mamina nemusí, lebo mi hovorí, že mám výnimočne excelentný hlas. Ale fakt neviem, prečo mi to hovorí.

8. Začni si čítať knihu, noviny, v novinách si pozri, čo pôjde v telke. Noviny som dlho nemala v "láske", ale prišla som na to, že to ohromne pomáha proti nude.

9. Napíš niečo: list, básničku, poviedku, román, báseň..... keď raz začneš, tak nevieš prestať.

Toto boli veci, ktoré mne veľmi pomáhajú a teraz poďme na veci, ktoré ani len neskúšam, lebo viem, že mne to nikdy nevyjde. Viackrát som sa o to už pokúšala, ale bolo to hrozné niečo.

1. Keď sa nudím, tak viem, že nemôžem kresliť, lebo je z toho niečo hrozné.

2. Nepozerať televíziu a telefón, lebo ťa to viac unaví a unudí.

Najlepšie by bolo sa úplne zbaviť nudy, ale ako? Na každý deň si daj plán. Napr. 07.00 vstávam 07.30 raňajky Takto sa dá zbaviť nudy rýchlo a na dlhý čas, keď máš plán a v tvojom pláne sa nenachádza slovo nuda.

Moja mamina veľmi rada vymýšľa rôzne veci, čím by mi pomohla tú nudu odohnať a verte mi, nie stále je to príjemné.

Dúfam, že som vám pomohla a že si zoberiete nápady z môjho článku.

Časopis školy

Hodnotenie článku



★ 4.08

Rozovinky

Autor článku

Spoluautor článku



Viki Venthova

**Počet
článkov**

2

**Priemerná
čítanosť**

687