

# Segédanyagok (cikkek, videók linkjei) Szülőknek / Pedagógusoknak

Pszichológusok ajánlásával, szakmai jóváhagyásával  
(Utoljára frissítve: 2020.03.31.)

## Tartalom

<b>Összefoglaló anyagok</b>	2
<b>Hogyan beszéljünk a koronavírusról?</b>	2
Cikkek	2
Videók, animációk	2
Mesék, rajzok	3
<b>Otthoni élet szervezése</b>	3
Tanulás és munkavégzés	3
Otthoni életvezetés, napirend	4
Családi kapcsolatok és hangulat	5
Sajátos igények a családban	5
<b>Mentális egészség, relaxáció</b>	6
Mentális egészség megőrzése	6
Gyerekek segítése (elfogadás, megnyugtatás, bátorítás)	6
Az otthonlét mentális segítése	7
A szorongásról	7
Mindfulness, relaxáció	7
Lelki elsősegély-szolgálatok	8
<b>Hasznos időtöltés</b>	9
Pszichológia, gyereknevelés	9
Játékok gyerekeknek	9
Műsorok, élő foglalkozások gyerekeknek	10
Mesék gyerekeknek	10
"Természetközeli programok"	11
Könyvek, hangoskönyvek	11
Mozgás, sport	11
Kulturális programok	11
Tudományos időtöltések	12

# Összefoglaló anyagok

Segédanyag szülőknek/gondviselőknek a koronavírussal való családi megküzdéshez  
<https://drive.google.com/file/d/1uF2xLL4a6CIRxIYh4R-64asKiJZzI7At/view?>

YELON: Koronavírus: Tudástár szülőknek

<https://yelon.hu/szuloknek/koronavirus-karanten-napi-infok-szuloknek/>

Vadaskert Alapítvány: Szakmai segítség a veszélyhelyzet alatt

<http://vadaskert.hu/koronavirus/>

---

## Hogyan beszéljünk a koronavírusról?

### Cikkek

Balázs Judit: Hogyan beszéljünk a gyerekünkkel a koronavírusról?

<https://24.hu/belfold/2020/03/15/koronavirus-gyerek-pszichologia-karanten-jarvany/?>

Anyapuszi: Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a koronavírusról?

[https://anyupszi.blog.hu/2020/03/11/hogyan\\_beszelgessunk\\_a\\_gyerekekkel\\_koronavirusrol?](https://anyupszi.blog.hu/2020/03/11/hogyan_beszelgessunk_a_gyerekekkel_koronavirusrol?)

Felelős szülők iskolája: Mit (ne) mondjunk a gyerekeknek a koronavírusról? (+tanácsok az otthontöltött napokra)

<https://felelosszulokiskolaja.hu/felelos-szulo/mentalhigiene/top-10-mit-ne-mondjunk-a-gyerekeknek-a-koronavirusrol?>

Deliága Éva: Mit mondjunk a gyerekeknek a koronavírusról?

[https://deliagaevagyermekpszichologus.blog.hu/2020/03/11/kenyszer\\_vakacio](https://deliagaevagyermekpszichologus.blog.hu/2020/03/11/kenyszer_vakacio)

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a koronavírusról?

<https://gyaszfeldolgozasmodszerek.hu/2020/03/14/koronavirusesagyerekek/?>

### Videók, animációk

König doki: A koronavírusról gyerekeknek - A közös küldetés (videó)

[https://www.youtube.com/watch?v=quTr4vpFr\\_4&feature=youtu.be&](https://www.youtube.com/watch?v=quTr4vpFr_4&feature=youtu.be&)

A koronavírusról gyerekeknek (animáció)

<https://www.youtube.com/watch?v=53jT0PdTJY8&t=13s&>

Gyerekeknek a koronavírusról (animáció)

<https://www.facebook.com/watch/?v=218832942814957>

Egyszer volt hol nem volt az Élet - A test őrei (videó: immunrendszer, vírusok)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kj71MJTz1ME&feature=youtu.be>

## Mesék, rajzok

Shona Innes: Így beszélj a gyerekekkel a koronavírusról! (online foglalkoztatókönyv magyarul, angolul)

<https://fidelio.hu/plusz/igy-beszeljess-a-gyerekekkel-a-koronavirusrol-154111.html?>

Koronavírusról gyerekeknek 1. (képes bemutató)

[https://drive.google.com/open?id=1U\\_2h9Z7OIhnWMOpNPKEAXaU8GxGh37Xk&](https://drive.google.com/open?id=1U_2h9Z7OIhnWMOpNPKEAXaU8GxGh37Xk&)

Koronavírusról gyerekeknek 2. (képes bemutató)

[https://drive.google.com/file/d/1jd5U8yITTy2HiieWp\\_ACphqv1bRIL7QA/view?](https://drive.google.com/file/d/1jd5U8yITTy2HiieWp_ACphqv1bRIL7QA/view?)

Koronavírusról gyerekeknek 3. (képes bemutató)

<https://skillo.hu/wp-content/uploads/2020/03/koronavirusrol-gyerekeknek.pdf?>

Horváth Irma, Nádházy Judit: A málnalekvárvírus (online mesekönyv)

[https://drive.google.com/file/d/1rOdN-ZvQk51ul2WvpdxTV2WqNvSWrOV\\_/view?](https://drive.google.com/file/d/1rOdN-ZvQk51ul2WvpdxTV2WqNvSWrOV_/view?)

Mese a karanténról: Kellemes kanyarót

[https://drive.google.com/drive/folders/1\\_UmP23MdMqTRzbKFyewY5WuaqkurV0ri?usp=sharing&](https://drive.google.com/drive/folders/1_UmP23MdMqTRzbKFyewY5WuaqkurV0ri?usp=sharing&)

Pöttös Panni bárányhimlős (mese a karanténról)

<https://drive.google.com/drive/folders/1Rp8Qk88UZnFwFmoO96YxepGPY0cilSV-?usp=sharing&>

Helló, én vagyok a koronavírus! tájékoztató füzet gyerekeknek

<https://drive.google.com/drive/folders/1tiFkaKVqF2WcmIKBh91Ka-KhTf2gCIVd?>

Móna és a koronavírus (online mesekönyv)

<https://szokimondoka.hu/koronavirus-gyermek/?>

---

## Otthoni élet szervezése

### Tanulás és munkavégzés

Vadaskert: Támponatok a szülővel való együtt tanuláshoz

<http://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/03/T%C3%A1mpontok-a-sz%C3%BCI%C5%91vel-val%C3%B3-egy%C3%BCtt-tanul%C3%A1shoz.pdf>

Anyaszemmel az otthoni munka és a távoktatás

<https://kepmas.hu/anyaszemmel-az-otthoni-munka-es-a-digitalis-tavoktatas-tippek-kezdoknek?>

Vadaskert: 10 Tipp fiataloknak karantén idejére

<http://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/03/10-tipp-fiataloknak-karant%C3%A9n-idej%C3%A9re.pdf>

Kovács Annasára: Online a vírus idején (7-18 évesek eszközhasználata)

<https://unicef.hu/blog/online-a-virus-idejen/>

Kössünk családi digitális megállapodást!  
<http://mobiloffelmenyon.hu/digitalisszerzodes/>?

A kütyük útvesztőjében  
<https://tinyurl.com/w8kl5qe>

Jármi Éva: Iskolai zaklatás a Google Classroomban  
[http://eduline.hu/kozoktatasi/20200327\\_iskolai\\_zaklatas\\_a\\_google\\_classroomban?](http://eduline.hu/kozoktatasi/20200327_iskolai_zaklatas_a_google_classroomban?)

Otthon a gyerekekkel: Nem kellene magas elvárások, csak 1-2 biztos pont  
<https://divany.hu/szuloseg/2020/03/24/pandemia-napirend/>?

Hogyan lehet gyerekek mellett otthonról dolgozni? Csináljunk egy családi gyűlést!  
<https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest?>

Így tanulunk mi! Digitális tanulás, home office - vizuálisan, mókásan  
<https://leannovation.hu/tudastar/igy-tanulunk-mi/>?

Tudatos home school tervezés tudatos diákoknak  
[https://drive.google.com/file/d/1wsOQmXBSLEnFpVQapdUqkMnScPhPSw\\_g/view?](https://drive.google.com/file/d/1wsOQmXBSLEnFpVQapdUqkMnScPhPSw_g/view?)

Tippek, ötletek otthonra  
<https://miamami.wordpress.com/2020/03/15/tippek-otletek-otthonra/>?

## Otthoni életvezetés, napirend

ELTE Fejlődépszichológiai és Klinikai Gyermekpszichológiai Tanszék: Tanácsok szülőknek a COVID-19 járvány miatt kialakult helyzettel kapcsolatban  
<https://www.facebook.com/ElteFejlodesEsKlinikaiGyermekpszichologiaiTanszek/photospcb.1517901505044128/1517902381710707/?type=3&theater>

Koronavírus és a gyerekek: 17 tipp túléléshez, ha a négy fal között maradtok  
<https://divany.hu/szuloseg/2020/03/13/koronavirus-karanten-gyerekek-otthon/>?

Unicef: Peer Krisztina: 10 tanács kisgyerekes szülőknek  
<https://unicef.hu/10-tanacs-kisgyerekes-szuloznek/>?

Vadaskert: A napirend fontossága a koronavírus idején  
<http://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/03/A-napirend-fontoss%C3%A1ga-1.pdf>

Home office napirend ovisokkal  
<https://anyutervez.com/2020/03/16/home-office-napirend-ovisokkal/>?

Otthoni napirend - szerkeszthető  
<https://drive.google.com/file/d/1-Rf8Q47bLQCwKR-J7siPw59JppeHIW87/view?>

Alváshigiénés tanácsok gyerekeknek  
<https://www.facebook.com/vamosi.edit/posts/10162988089240425>

Az evés és a napi ritmus kapcsolata (angol)

<https://ideas.ted.com/when-you-eat-can-be-just-as-important-as-what-you-eat/?>

Online időbeosztás – tanároknak

<https://tinyurl.com/rkq8clm>

## Családi kapcsolatok és hangulat

Hétköznapi Pszichológia: Gyakorlati tippek szülőknek a bezártság okozta feszültségek kezelésére

[https://7koznapi.blog.hu/2020/03/15/gyakorlati\\_tippek\\_szuloknek\\_a\\_bezartsag\\_ozokta\\_feszultseg\\_enyhitesere?](https://7koznapi.blog.hu/2020/03/15/gyakorlati_tippek_szuloknek_a_bezartsag_ozokta_feszultseg_enyhitesere?)

Peer Krisztina: Legyen béke a családban! cikksorozat

<https://www.gyerunkanyukam.hu/article/v/legyen-beke-a-csaladban?>

Karanténba kényszerülve: Hogyan bánj most a gyerekeiddel?

<https://nlc.hu/csalad/20200319/virus-karanten-gyerekek-csalad-kommunikacio/?>

Mindsetpszichológia: Jóban, rosszban, karanténban: Hogyan élje túl a párkapcsolat a bezártságot?

<https://mindsetpszichologia.hu/2020/03/27/joban-rosszban-karantenban-hogyan-elje-tul-a-parkapcsolat-az-osszezartsagot/?>

Tari Annamária: Izoláció és bezártság

<https://unicef.hu/blog/izolacio-es-bezartsag-tari-annamaria/>

## Sajátos igények a családban

Elvált szülők és a COVID-19

<http://www.valasterapia.hu/elvalt-szulok-es-a-covid/?>

Elvált szülők és kapcsolattartás a járványidőszakban

<https://wmn.hu/ugy/52437-ne-hasznald-bosszura-a-veszhelyzetet---elvalt-szulok-es-kapcsolattartas-a-jarvanyidoszakban?>

Hintalovon Segélyvonal szülőknek gyermekjogi kérdésekben

<https://hintalovon.hu/hu/hintalovon-segelyvonal>

ADHD Doki: Keretek karanténban - figyelemzavaros gyermekek szüleinek

[https://www.facebook.com/adhdoki/?hc\\_location=ufi](https://www.facebook.com/adhdoki/?hc_location=ufi)

Nemadomfel! Léleköntő Meghallgatlak Szolgálat: Telefonos és online konzultáció figyelemzavarral, autizmussal élő gyermekek szüleinek

<https://nemadomfel.hu/szolgalat-szuloknek/>

Autisták Országos Szövetsége: Könnyen érthető tájékoztatók és letölthető vizuális támogatások - a koronavírusról

<http://aosz.hu/koronavirus/>

---

## Mentális egészség, relaxáció

### Mentális egészség megőrzése

Vadaskert: Tanácsok a szülők testi-lelki egészségének megőrzéséhez

<http://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/03/Tan%C3%A1csok-a-sz%C3%BCI%C5%91k-testi-lelki-eg%C3%A9szs%C3%A9g%C3%A9nek-meg%C5%91rz%C3%A9s%C3%A9hez-.pdf>

ELTE PPK Életvezetési Tanácsadó: Tanácsok a feszültséggel és szorongással való megküzdéshez járvány idején

<https://www.ppk.elte.hu/content/tanacsok-a-feszultseggel-es-szorongassal-valo-megkuzdeshez-jarvany-idejen.t.38688>

Mit tehetünk a mentális egészségünk érdekében?

<https://mindsetpszichologia.hu/2020/03/13/koronavirus-szorongas-mit-tehetunk-a-mentalis-egeszsegunk-erdekeben/>

Mentális egészség megőrzése és pszichológiai elsősegély koronavírus idején

<https://traumakozpont.hu/mentalis-egeszseg-megorzese-es-pszichologiai-elsosegely-koronavirus-idejen?>

Hogyan birkózzunk meg a szorongással a világjárvány idején?

<https://444.hu/2020/03/18/hogyan-birkozzuk-meg-a-szorongassal-a-vilagjarvany-idejen?>

Magyar Pszichológiai Társaság: Tanácsok felnőtteknek

<http://mpt.hu/tanacsok-felnotteknek/>

Nyíró OPAI: A koronavírus-járványhoz kapcsolódó stressz és szorongás kezelése (egészségügyi dolgozóknál)

<http://nygy-opai.hu/hirek/hirek/1499-a-koronavirus-jarvanyhoz-kapcsolodo-stressz-es-szorongas-kezelese-egeszseguji-dolgozoknal?>

On the Spot: Dr. Edith Eva Eger - A döntés - korona idején (videointerjú)

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=1127333210950466>

Susan David: How to be your best self in times of crisis? (TedTalk in online forms with interviews)

[https://www.ted.com/talks/susan\\_david\\_how\\_to\\_be\\_your\\_best\\_self\\_in\\_times\\_of\\_crisis?](https://www.ted.com/talks/susan_david_how_to_be_your_best_self_in_times_of_crisis?)

### Gyerekek segítése (elfogadás, megnyugtató, bátorítás)

Magyar Pszichológiai Társaság: Irányelvek a gyerekekkel való munkában (szülőknek)

<http://mpt.hu/fobb-iranyelvek-a-gyermekekkel-kapcsolatos-munkaban/>

Vadaskert: Javaslatok a szülőknek a düh kezelésével kapcsolatban

<http://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/03/Elv%C3%A1lt-sz%C3%BCI%C5%91k-kapcsolattart%C3%A1s-koronav%C3%ADrus-idej%C3%A9n.pdf>

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány: Engedjük meg a gyerekeknek, hogy féljenek a koronavírustól!

[https://hvg.hu/itthon/20200324\\_gyerek\\_szorogas\\_lelkisegely\\_koronavirus\\_kekvonala](https://hvg.hu/itthon/20200324_gyerek_szorogas_lelkisegely_koronavirus_kekvonala)

Hogyan gondoskodjunk jó magunkról és másokról karanténban?

[https://gallerypsziche.blog.hu/2020/03/18/hogyan\\_gondoskodjunk\\_jol\\_magunkrol?](https://gallerypsziche.blog.hu/2020/03/18/hogyan_gondoskodjunk_jol_magunkrol?)

## Az otthonlét mentális segítése

Így ne csavarodj be a kényszerű otthonlétben

<https://divany.hu/eletem/2020/03/17/karanten-lelki-egeszseg/?>

Hogyan küzdjünk meg a társas elkülönüléssel?

<https://tinyurl.com/uh4t6fp>

Chris Hadfield: Egy asztronauta tanácsai az elszigeteltség elviseléséhez

<https://roadster.hu/ezt-tanacsolja-egy-asztronauta-az-onkentes-bezartsagra/>

HuffPost: Please don't be guilted into being more productive during the coronavirus

<https://www.huffpost.com/entry/coronavirus-productivity | 5e712a89c5b6eab7793de6c7?>

## A szorongásról

Megőrülsz a facebookos pánikoltatástól, de nem tudsz leszakadni róla?

<https://nlc.hu/szabadido/20200320/facebook-panikkeltos-alhir-koronavirus-karanten-jarvany-pszichologus/?>

Ne hibáztasd a reakcióért!

<https://divany.hu/eletem/2020/03/18/koronavirus-hibaztatas/?>

A helyzet extrém nyomasztó, de nem muszáj beleőrülni

<https://index.hu/techtud/2020/03/17/koronavirus-magyarorszagon-szorogas-pszichologia-jarvany/?f>

## Mindfulness, relaxáció

Rosszul viseled a bezártságot? Itt az ideje meditálni a tudomány szerint

<https://forbes.hu/legyel-jobb/rosszul-viseled-a-bezartsagot-itt-az-ideje-elkezdened-meditalni-a-tudomany-szerint/?>

Mindfulness gyakorlatok hanganyaggal

<https://nyitottakademia.hu/mindfulness?>

Relaxációs gyakorlatok hanganyaggal

<https://www.sas-ok.hu/szuggesztiok-tanacsok-tippek-az-uj-koronavirus-covid-19-helyzetre/?>

BKK Libegő meditációs gyakorlat J

<https://www.facebook.com/bkkbudapest/videos/vb.124585274266636/619478638895585/?type=2&theater>

Relaxációs légzés

[https://gallerypsziche.blog.hu/2020/03/18/lelegezz\\_szeretettel?](https://gallerypsziche.blog.hu/2020/03/18/lelegezz_szeretettel?)

Tároló gyakorlat

<https://gallerypsziche.blog.hu/2018/03/31/hattertarolo?>

Biztonságos hely gyakorlat

[https://gallerypsziche.blog.hu/2016/09/13/talaj\\_egy\\_helyet\\_ahol\\_biztonsagban\\_erzed\\_magad?](https://gallerypsziche.blog.hu/2016/09/13/talaj_egy_helyet_ahol_biztonsagban_erzed_magad?)

Reikon Pszichológiai Központ imaginációs hanganyagai (youtube-csatorna)

[https://www.youtube.com/channel/UC0tyRH10g9\\_69i91dHHk7RQ](https://www.youtube.com/channel/UC0tyRH10g9_69i91dHHk7RQ)

Semmelweis Egyetem : Mindfulness Központ youtube-csatornája

<https://www.youtube.com/channel/UC48U9aV3ubSGjGwLru41XCw?>

Az egészség ösvényén: Imaginációs gyakorlat

<https://www.youtube.com/watch?v=bZGQLvLLTaw&>

TenPercent: Relaxációs, mindfulness programok

<https://www.tenpercent.com/coronavirussanityguide?>

Freemindfulness.org: Ingyenes mindfulness források

<http://www.freemindfulness.org/covid19?>

Online vezetett relaxáció (hétköznap 7:30-8:00, hétvégén 8:30-9:00)

<https://www.facebook.com/events/142007957145333/>

## Lelki elsősegély-szolgálatok

Pro Bono Önkéntes Pszichológiai segítők a koronavírus kapcsán

<http://pszi.hu>

Meghallgatunk! Segítő szakemberek ingyenes konzultációkat biztosítanak

<https://meghallgatunk.online>

Mental for Doctors: Telefonos lelki támogatás egészségügyben dolgozóknak ((1)-770-7333)

<https://callforhelp.hu/archives/426>

Segítőháló: Magyarországi segítő szakemberek és szervezetek adatbázisa

<https://segitohalo.hu/temak-lista/covid19/> – Önkéntes pszichológiai segítők

Online támogató beszélgetés pedagógusoknak

<https://grow-group.com/eqyeb/online-tamogato-beszelgetes-pedagogusoknak/?>

Baj-Társ: Krízistanácsadó és pszichológiai zöld szám

Telefonszám: 80/180-118 (8:00-20:00 között, minden nap)



Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálat  
Telefonszám: 116-123 (0-24 szolgálat)  
Skype: 17-01 óra között, sos116-123.hu  
<https://sos116-123.hu/>

Ifjúsági Lelki Elsősegély  
Telefonszám: 137-00 (17-21 óra között)  
<http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/>

Délután Lelkisegély  
Telefonszám (40 év felettieknek): 137-77 vagy 06-80/200-866 (18-21 óra között)  
Chat (18 éven felülieknek): delutan.hu (18-21 óra között)  
Email: [delutan@delutan.hu](mailto:delutan@delutan.hu)  
<https://delutan.hu/hu/telefonos-lelkisegely>

Pécsi SOS Élet Telefonszolgálat  
Telefonszám: 0680/505-390 (este 19 és reggel 7 óra között)

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány:  
Telefonszám: 116-111  
Email, chat: <https://www.kek-vonal.hu/>

---

## Hasznos időtöltés

### Pszichológia, gyereknevelés

Orvos-Tóh Noémi pszichológus esti beszélgetései (20 h)  
<https://www.facebook.com/maipszicho/photos/rpp.401376699938237/2833214126754470/?type=3&theater>

Gyermekpszichológiai mini-előadások (kedd, csütörtök 18 órától)  
<https://www.facebook.com/events/799263727273795/>

Deliága Éva gyermekpszichológus: Online élő adás szülőknek karantén idején  
(szombatonként 10-13 óra között)  
<https://www.facebook.com/events/213192210029626/>

Nyitott Akadémia: Dr. Kádár Annamária: Nevelési kérdések karantén idején (kedd, csütörtök 19 órától)  
[https://www.facebook.com/groups/1384632021744168/?fref=mentions&hc\\_location=group](https://www.facebook.com/groups/1384632021744168/?fref=mentions&hc_location=group)

### Játékok gyerekeknek

Yelon.hu: Karantén ABC (otthoni időtöltések)  
<https://tinyurl.com/syx8v9h>

107 szuper benti ötlet és játék

<https://www.szuloklapja.hu/gyermekeprogramok/6445/107-szuper-benti-jatek-es-elfoglaltsag-gyerekeknek:-ennyi-mindent-csinalhattok-otthon-ha-nem-lehet-kimenni.html>

Hogyan kössük le gyermekeinket otthon?

[https://www.csaladinet.hu/hirek/gyerekneveles/kisgyerekek/16127/sos-megorulok-\(cikkiro-p-alyazatra-bekuldott-iras\)/?utm\\_source=CsnetFacebook&utm\\_medium=facebook&utm\\_campaign=CSNETFB&](https://www.csaladinet.hu/hirek/gyerekneveles/kisgyerekek/16127/sos-megorulok-(cikkiro-p-alyazatra-bekuldott-iras)/?utm_source=CsnetFacebook&utm_medium=facebook&utm_campaign=CSNETFB&)

10 játékötlet a lakásban

<https://gyerekekkel.com/news/10-jatekotlet-a-lakasban?>

Kreatív pihenő: ingyenes online kreatív program kicsiknek, nagyoknak külön

<https://www.facebook.com/groups/kreativpiheno/>

30 napos otthoni rajz kihívás

[https://www.facebook.com/events/698866520850233/?event\\_time\\_id=698866534183565](https://www.facebook.com/events/698866520850233/?event_time_id=698866534183565)

25 lakásban is játszható mozgásos játék

<https://mokastanitas.hu/blog/elolvasom/lakasban-is-jatszato-25-mozgasos-jatek-33?>

Vadaskert: Sportolási, mozgási lehetőségek gyerekeknek és fiataloknak karantén idején

<http://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/03/Sportol%C3%A1si-mozg%C3%A1si-lehet%C5%91s%C3%A9gek-gyerekeknek-%C3%A9s-fiataloknak-karant%C3%A9n-idej%C3%A9re.pdf>

Vadaskert: 50 ötlet otthonra a változatos mindennapokért

<http://vadaskert.hu/wp-content/uploads/2020/03/50-%C3%B6tlet-otthonra.pdf>

Ingyenes online társasjátékok

<https://hu.boardgamearena.com/?>

## Műsorok, élő foglalkozások gyerekeknek

Tíztołmese: élő meseolvasás

[https://www.facebook.com/tiztolmese/?hc\\_location=ufi](https://www.facebook.com/tiztolmese/?hc_location=ufi)

Sünizene

[https://www.facebook.com/123646304318974/videos/206569674028143/?hc\\_location=ufi](https://www.facebook.com/123646304318974/videos/206569674028143/?hc_location=ufi)

Élı programközvetítések gyerekeknek

<https://www.gyerekprogramajanlo.hu/hetvegi-program-ujdontsagok/elo-kozvetitesek-gyerekeknek-folyamatosan-frissulo-lista/54716/?>

## Mesék gyerekeknek

Metamorphoses Meseterápiás Egyesület: Mesékkal nem vagy egyedül... válogatás

<https://www.facebook.com/mesesterapia/photos/a.169763093662726/555617735077258/?type=3&theater>

Tilos Rádió Mesegyűjteménye

[stream.tilos.hu/mese?](https://stream.tilos.hu/mese?)

## “Természetközeli programok”

Állatkert helyett: a legjobb élő webkamerák

<https://tavtan.hetfonhet.hu/2020/03/24/a-legjobb-elo-webkamerak-karantenra/>

Virtual field trips for kids

<https://theeducatorsspinonit.com/virtual-field-trips-for-kids/?>

## Könyvek, hangoskönyvek

Magyar könyvkiadók ingyenes kiadványai:

[https://index.hu/techtud/2020/03/23/arcanum\\_12\\_kiado\\_15\\_ezer\\_konyv\\_szabadon\\_hozzafer\\_heto\\_jarvany\\_kornavirus/?](https://index.hu/techtud/2020/03/23/arcanum_12_kiado_15_ezer_konyv_szabadon_hozzafer_heto_jarvany_kornavirus/?)

Ingyenes hangoskönyvek:

[https://index.hu/kultur/media/2020/03/23/hangoskonyv\\_radioarchivum\\_mtv/?](https://index.hu/kultur/media/2020/03/23/hangoskonyv_radioarchivum_mtv/?)

Scribd online könyvek, hangoskönyvek 30 napig ingyen

[https://www.scribd.com/readfree?utm\\_source=readfree&fbclid=IwAR3jvqqVSImdYqNUzWG VUJzhM4s9xsaugclQeu\\_V\\_Fi\\_Iky3jwWkw1cv51s](https://www.scribd.com/readfree?utm_source=readfree&fbclid=IwAR3jvqqVSImdYqNUzWG VUJzhM4s9xsaugclQeu_V_Fi_Iky3jwWkw1cv51s)

## Mozgás, sport

Gyerünk, anyukám! Ingyenes lazító, erősítő otthoni edzésvideók

<https://www.gyerunkanyukam.hu/product/view/maradjotthon-rendkivuli-videotar?fbclid=IwAR1GZv-t7eRpeG1r9hdMQfHyA0REf1ISXddGkxqQVG4IJOFY4IXKzoSE75A>

Online jógaórák minden nap 18:00-tól

<https://www.facebook.com/events/219905589388332/>

Mandala Jóga: Ingyenes jógavideók

<https://urbanjogi.hu/jogalive/>

Online vezetett relaxáció (hétköznap 7:30-8:00, hétvégén 8:30-9:00)

<https://www.facebook.com/events/142007957145333/>

## Kulturális programok

MOME linkgyűjtemény: múzeumok, galériák, zenék, filmek, könyvek, színdarabok világszerte

<https://mome.hu/hu/esemeny/196/a-koronavirus-okozta-helyzetben-felajanlott-ingyenes-tartalmak-kulturalis-programok-betekintheto-archivumok>

MÜPA koncertfelvételek

<https://www.mupa.hu/media/video#>

Travel&Leisure: Ingyenes virtuális múzeumlátogatás

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours?fbclid=IwAR1VQmDBCAbtJui3ukrIS9xSD1C8PpQkDId1RGIJvpinB4sIGmP34tRpNTY>

Online színházi előadások

<https://librarius.hu/2020/03/17/ezek-a-szinhazak-kinalnak-ingyenes-digitalis-tartalmakat-a-szinhazbezaras-idejere/>

Filmek, amelyek pszichológiailag érdekesek, értékesek (ajánló csoport)

[https://www.facebook.com/groups/filmpszichologia/?hc\\_location=ufi](https://www.facebook.com/groups/filmpszichologia/?hc_location=ufi)

6000 műsort tett ingyenessé az MTVA

[https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/hatezer-musort-tett-ingyenesse-az-mtva/?](https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/hatezer-musort-tett-ingyenesse-az-mtva/)

## Tudományos időtöltések

450 Ivy League Courses for Free

[https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/?fbclid=IwAR2DUvpeDQRUH1046IYc995p5xad7uKb-gClfq7EWErT\\_23KCBk0HyN3PkY](https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/?fbclid=IwAR2DUvpeDQRUH1046IYc995p5xad7uKb-gClfq7EWErT_23KCBk0HyN3PkY)

Linkgyűjtemény ingyen elérhető angol nyelvű kurzusokról, könyvekről stb.

<http://www.openculture.com/2020/03/use-your-time-in-isolation-to-learn-everything-youve-always-wanted-to.html?fbclid=IwAR1FAeBGnR52LFD5pJ4hUE3-3NKZVzsdcyEJvSk2Vd-7T1nufAJbrvm1CLo>

TEDTalks (sok van magyar felirattal)

<https://www.ted.com/talks>

Cambridge University Press szakkönyvei (angol)

<https://magyarhang.org/tudomany/2020/03/19/hetszaz-szakkonyvet-tette-ingyen-elerhetove-online-a-koronavirus-miatt-a-cambridge-university-press/?>

### **Még rendszerezendő:**

Digitális iskolapszichológia (otthon tanulás, otthoni élet szervezése)

<https://vaczialexa.blog.hu/>