

E-poradnik

„Jak pożytecznie spędzać wolny czas”



Bukowsko 2021



**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
DOTACJI BUDŻETU PAŃSTWA**

**w ramach realizacji zadania z zakresu pomocy
społecznej z obszaru wsparcia działań
innowacyjnych skierowanych do środowisk
zagrożonych bezradnością w sprawach opiekuńczo
– wychowawczych lub mających na celu aktywizację
osób starszych w 2021r.**

CZAS WOLNY PRACOWICIE SPĘDZONY

Świetlica „Promyczek” w Tokarni powstała w ramach zadania z zakresu pomocy społecznej z obszaru działań innowacyjnych skierowanych do środowisk potrzebujących wsparcia z zakresu wspierania rodziny. Decyzją Wojewody Podkarpackiego, została przyznana dotacja z budżetu państwa w kwocie 11.700 zł dla stowarzyszenia pn.: Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Bukowskiej. Partnerami w realizacji zadań była Gmina Bukowsko oraz Centrum Usług Społecznych w Bukowsku.

Placówka funkcjonowała od czerwca do grudnia 2021r. Zajęcia odbywały się 2 razy w tygodniu po 3 godziny w godzinach popołudniowych. W Świetlicy prowadzone były zajęcia edukacyjne (promujące zdrowy styl życia, nauka prawidłowych wzorców zachowania, nabywanie nowych umiejętności społecznych, itp.), zajęcia sportowo – rozrywkowe (mające na celu ukazanie w jaki sposób można spędzać wolny czas bez wykorzystania komputerów, telefonów, nauka gier zespołowych, które pozwolą na naukę zdrowego współzawodnictwa, nauczą radzenia sobie w stresujących sytuacjach oraz reagowania w sytuacji poniesienia porażki), zajęcia kulinarne (mające na celu naukę współpracy, samodzielności) oraz inne zajęcia wynikające z potrzeb dzieci.

Efektem działalności zajęć świetlicowych jest stworzenie E-poradnika pn.: „Jak pożytecznie spędzać wolny czas”.

Poradnik powstał przy współudziale dzieci i młodzieży ze Świetlicy „Promyczek”, szkół podstawowych na terenie gminy Bukowsko. Prace redakcyjne prowadziła Katarzyna Sołtys – kierownik placówki.

Wolny czas jest niezwykle ważny i potrzebny w życiu każdego człowieka, a w szczególności dla dzieci i młodzieży. Pozwala nam zregenerować umysł i ciało, odpocząć i nabrać siły do działania.

W obecnych czasach wiele dzieci i nastolatków spędza swój wolny czas głównie przy ekranach telefonu i komputera. Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, które ma wiele negatywnych skutków i dlatego tak ważne jest, aby wykorzystać wolny czas w sposób aktywny, rozwijający i zdrowy.

Formy spędzania wolnego czasu można podzielić na kilka grup¹:

- zabawy i gry ruchowe (czyli sport),
- turystyka,

¹T. Wujek., *Praca domowa i czynny wypoczynek ucznia*, Warszawa 1969, s. 34.

- amatorstwo artystyczne i udział w imprezach,
- środki masowej komunikacji,
- zajęcia techniczne,
- aktywność społeczna i towarzyska
- zajęcia w grupach rówieśniczych.

Poszczególne formy spędzania wolnego czasu mają za zadanie kształtować osobowość człowieka. Pełnią one ważną rolę w rozwoju, dlatego tak istotne jest, aby już od najmłodszych lat zachęcać dzieci do spędzania czasu wolnego w ciekawy i pożyteczny sposób. Dzięki temu rodzą się nowe zainteresowania, wzrasta aktywność, wrażliwość, rozwija się współpraca i odpowiedzialność. Wybór właściwych form wypoczynku ma nie tylko pozytywnie oddziaływać na zdrowie, ale również uodparnia na problemy życia codziennego.

Wyróżnia się 5 podstawowych funkcji czasu wolnego²:

- **kreatywną**, czyli zaspokajanie własnych zainteresowań, aspiracji, umiejętności, odkrywanie własnych talentów i uzdolnień;
- **rekreacyjną**, czyli wypoczynek, rozrywka i zabawa; kształcącą, która polega na rozwijaniu własnych zainteresowań nauką oraz techniką, kształtowaniu postaw naukowo-badawczych dzieci i młodzieży;
- **opiekuńczą**, dążącą do zaspokojenia najważniejszych potrzeb dzieci i młodzieży, zapobiegającym czynnikom, które zagrażają życiu i zaburzają rozwój, jak również wyrównują i kompensują braki rozwojowe bądź niedomagania rodziny;
- **integracyjną**, która skierowana jest na przybliżaniu się do siebie dzieci, młodzieży, dorosłych, zamieszkujących dane osiedle, dzielnicę, wieś;
- **środowiskową**, która ma na celu m.in. podnoszenie poziomu kultury pedagogicznej społeczności lokalnej, aktywizowanie do podejmowania działalności opiekuńczo-wychowawczej i kulturalno-oświatowej

²K. Denek ., *Pedagogiczne aspekty czasu wolnego*, Lider 2006, nr 12 s. 12.

Co to jest wolny czas|?

Według pedagogów czas wolny dla dziecka można zrozumieć jako „ czas, który pozostaje mu po zaspokojeniu potrzeb organizmu, wypełnieniu obowiązków szkolnych i domowych, w którym może on wykonywać czynności według swego upodobania, związane z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem własnych zainteresowań”³.



³ S. Słupik., Czas wolny dzieci i młodzieży, „Polityka Społeczna” 2004, nr 9, s. 63.

Na potrzeby stworzenia e-poradnika uczniowie z terenu Gminy Bukowsko podzielili się swoimi pomysłami na spędzanie wolnego czasu.

Jak spędzasz wolny czas?

- gram w piłkę
- biegam
- chodzę na treningi i na mecze
- pomagam wujkowi
- spędzam czas na świeżym powietrzu
- wyprowadzam kota na smyczy
- jeżdżę na rolkach
- jeżdżę na rowerze
- jeżdżę na desce
- jeżdżę konno
- jeżdżę na hulajnodze
- ćwiczę karate
- jeżdżę do kościoła
- biegam
- oglądam fajne filmy
- bawię się z rodzeństwem
- spotykam się z przyjaciółmi
- odwiedzam babcię i dziadka
- pomagam babci i wujkowi
- bawię się z psami i kotami
- układam puzzle
- gotuje
- odpoczywam
- śpiewam
- tańczę
- gram na gitarze
- robię origami
- jeżdżę na rowerze
- słucham muzyki-odrabiam zadania domowe
- wychodzę z kolegami na orlik
- śpię
- gram w piłkę
- zajmuje się kotem
- czytam
- gram w siatkówkę
- leże na hamaku

- gram w gry planszowe
- czytam książki
- chodzę na spacer
- sprzątam
- uczę się
- jeżdżę na basen
- spaceruje po łąkach
- gram na klawirze
- bawię się ze zwierzętami
- rozmawiam z koleżanką
- pomagam rodzicom,
- gram na pianinie
- wyklejam obraz z koralików
- skacze na trampolinie
- maluje paznokcie
- słucham muzyki
- rysuje
- robię biżuterię z koralików
- bawię się z młodszym rodzeństwem
- wychodzę z przyjaciółmi
- rozmawiam z przyjaciółmi przez telefon
- wspinam się po drzewach
- gotuje
- spędzam czas z rodziną
- wędkuje
- pomagam rodzicom w domowych obowiązkach
- spędzam czas z rodziną
- bawię się ze zwierzętami
- odwiedzam babcię
- piekę ciasta
- oglądam filmy
- biegam z psem
- pomagam rodzicom
- jeżdżę do miasta
- odwiedzam rodzinę

Jak chciałbyś spędzać swój wolny czas?

- pływać
- jeździć na rolkach
- spotykać się z rodziną i przyjaciółmi
- czytać więcej książek
- więcej odpoczywać
- przychodzić do koleżanki
- jeździć na rowerze
- jeździć na wycieczki
- czytać komiksy
- odwiedzać dziadka
- jeździć na basen
- bawić się z psem
- spotykać się z przyjaciółmi
- mieć więcej czasu na czytanie
- więcej pływać
- słuchać muzyki
- chciałbym malować obraz na płótnie
- jeździć więcej na rowerze
- jeździć na basen
- chodzić na dłuższe spacery
- więcej śpiewać
- więcej jeździć na rolkach
- uprawiać więcej sportu
- jeździć konno
- urządzić wieczór filmowy z przyjaciółmi
- pojechać do zoo

- wychodzić z kolegami na orlik
- więcej odpoczywać
- częściej wychodzić z przyjaciółmi i rodziną
- więcej się uczyć
- jeździć do miasta
- częściej odwiedzać rodzinę
- spędzać więcej czasu u znajomych
- chodzić na spacery
- czytać książki
- spędzać więcej czasu ze znajomymi
- więcej gotować
- częściej odwiedzać babcię
- piec więcej ciast
- spędzać więcej czasu z rodziną
- jeździć na wycieczki
- jeździć na motorze
- chciałbym spędzać wolny czas aktywnie, na świeżym powietrzu
- chciałbym częściej jeździć do parku trampolin
- jeździć na wycieczki szkolne
- uprawiać sport
- jeździć regularnie na basen
- nauczyć się pływać
- pojechać do pialni czekolady



Pomysły na spędzanie wolnego czasu

Gra w Statki – popularna, ciekawa i rozwijająca wyobraźnię

- Potrzebujemy kartki i długopisu dla każdego uczestnika.
- Grający powinni siedzieć w oddaleniu od siebie - aby nie widzieć kartki przeciwnika.
- Celem jest jak najszybsze „zatopienie” okrętów przeciwnika oraz „ochrona” własnych statków.

Twoje statki										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Statki przeciwnika										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

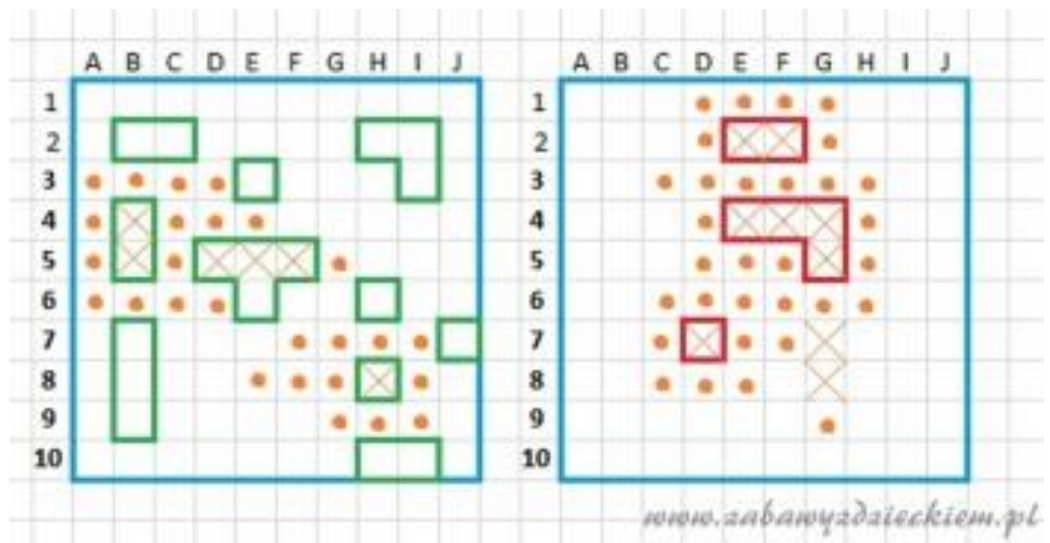
x 5	x 4	x 3	x 2	x 1
-----------------	-----------------------------	---	---	---

Zasady gry

- Gra przebiega naprzemiennie: najpierw jeden z graczy oddaje strzał, jeśli uda się mu trafić, może kontynuować „strzelanie” do momentu, aż chybi.
- Zatopienie statku ma miejsce, kiedy wszystkie kratki symbolizujące ten okręt zostaną „trafione” przez drugiego gracza.
- O oddaniu nietrafionego strzału informujemy słowem „pudło”. Natomiast przy strzale trafionym mówimy „trafiony” lub „trafiony-zatopiony”

Na planszach 10 na 10 przyjmuje się, że każdy z graczy dysponuje flotą złożoną z:
jednego czteromasztowca o wielkości czterech kratek
dwóch trójmasztowców o wielkości trzech kratek
trzech dwumasztowców o wielkości dwóch kratek
czterech jednomasztowców o wielkości jednej kratki.

Przykładowe rozrysowanie



Gra w Państwa/Miasta

[illegible]

Wybór litery - Jeden z graczy w pamięci wymienia alfabet, inny gracz w dowolnym momencie mówi „Stop”. Litera, na której przerwano wyliczanie, jest jednocześnie wybraną literą.

Po wylosowaniu litery wszyscy wpisują do swoich kolumn słowa z kategorii zaczynające się na wybraną literę

- jeśli nikt inny nie wpisał danego słowa, gracz otrzymuje 2 punkty.
- jeśli kilku graczy wymieniło to samo słowo – wszyscy otrzymają po 1 punkcie.
- jeśli gracz nie wpisał słowa lub wpisał niepoprawne - nie otrzymuje punktów.

Zakończenie: zwycięża ten, kto zdobędzie największą ilość punktów.

Pomysły na eksperymenty

Wulkan

Składniki:

- wysokie naczynie
- miska/taca/podkładka
- woda (500ml.)
- ocet (200ml.)
- płyn do mycia naczyń (jedna łyżka)
- barwnik czerwony (kilka kropli)
- soda (pół opakowania)

Wykonanie:

Do wysokiego naczynia wlewamy wodę, tak aby wypełniła połowę objętości. Dodajemy płyn do mycia naczyń i barwnik spożywczy, mieszamy. Przenosimy nasz krater wulkanu do miski lub na tacę, tak by wybuch nie zrobił nam zbędnego bałaganu. Ostatnio krokiem jest dosypanie sody do naczynia, robimy to szybko i za jednym zamachem. Teraz możemy obserwować erupcję wulkanu na naszym kuchennym stole, bawcie się dobrze!



Smerfna masa

Składniki:

- 6łyżek mąki ziemniaczanej (czubatych)
- 3łyżki odżywki do włosów
- 4 krople barwnika niebieskiego (lub każdego innego)
- miska

Wykonanie

Do miski wsypujemy mąkę ziemniaczaną, dodajemy odżywkę. Mieszanymy łyżką tak, by składniki się połączyły. Po chwili wkraplamy barwnik spożywczy, jeśli masa nadal jest sypka dodajemy większą ilość odżywki. Następnie ugniatamy ręcznie i robimy to tak długo, aż całość będzie miękka, plastyczna i aksamitna w dotyku. Gotowe! Całość można zamknąć w plastikowym pojemniku i nasza masa może służyć nam przez kilka dni, gdy zacznie twardnieć wystarczy dodać odrobinę odżywki, wymieszać i zabawa trwa dalej.



Więcej ciekawych eksperymentów znajdą Państwo pod tym linkiem

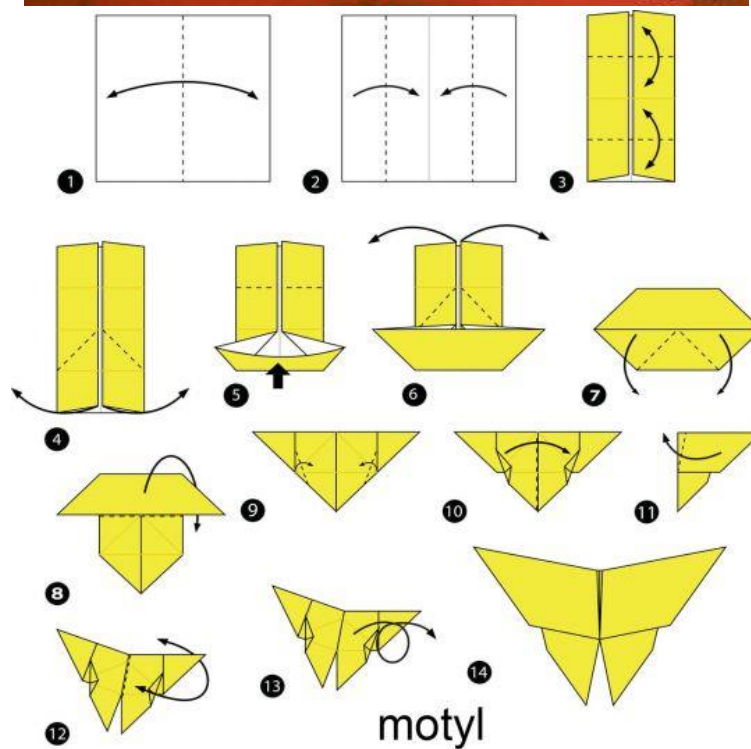
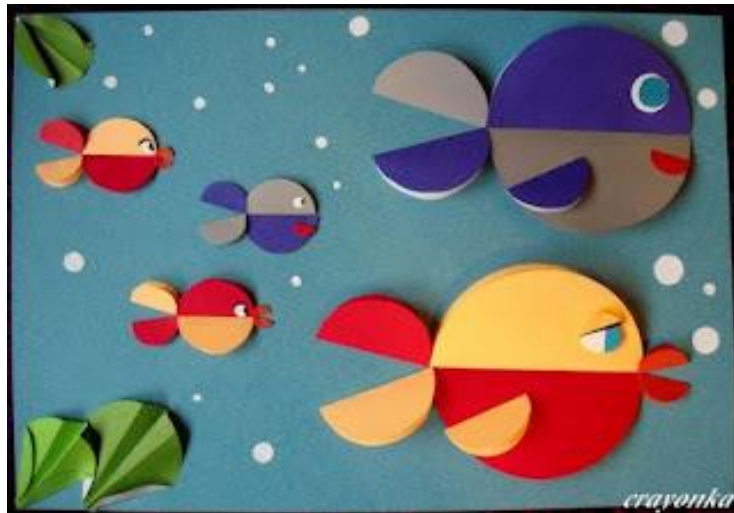
<https://www.superstyler.pl/dziecko/eksperymenty-dla-dzieci/>

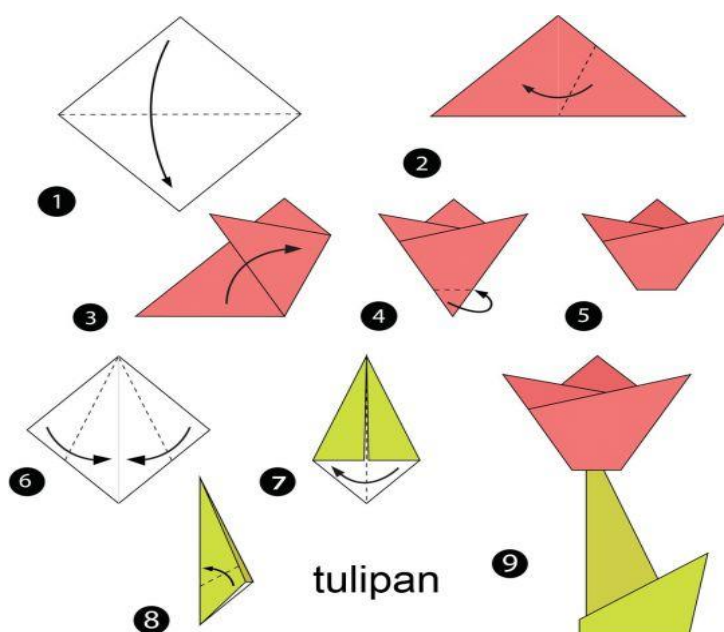
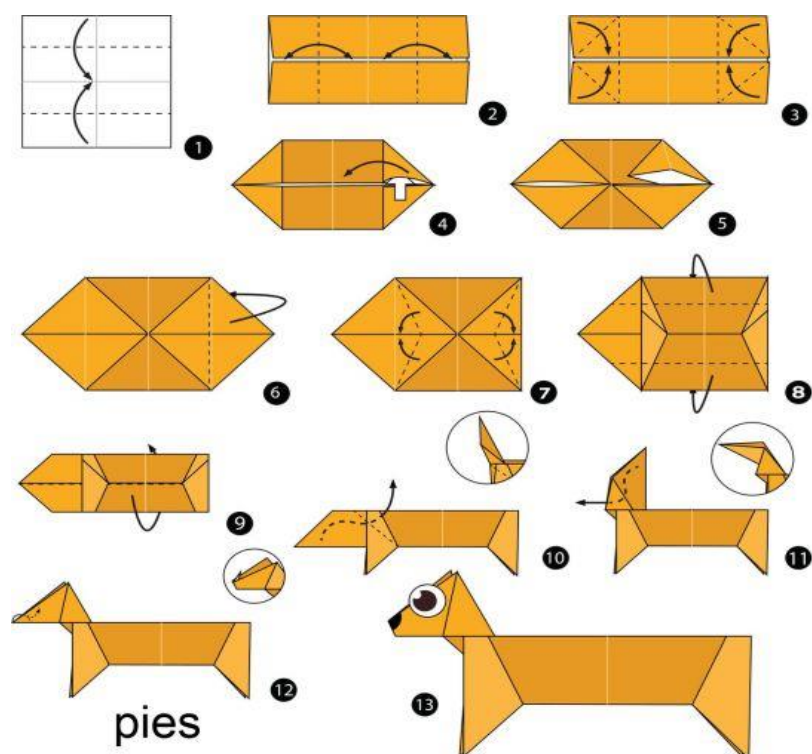
Origami-czyli sztuka składania papieru

Techniki składania papieru:

- origami płaskie z koła
- origami płaskie z kwadratu – origami płaskie z trójkąta równobocznego – tak jak z koła i kwadratu,
- origami przestrzenne z koła, kwadratu prostokąta, trójkąta.







Więcej inspiracji znajdą Państwo pod tymi linkami

<https://crayonka.blogspot.com/search?q=origami>

<https://www.zabawkowicz.pl/zabawka/1763,origami-dla-poczatkujacych.html>

<https://mamotoja.pl/origami-dla-dzieci-10-skladanek-pokazanych-krok-po-kroku,katalog-zabaw-rozwijajacych-artykul,30592,r1p1.html>

Uczestnicy świetlicy “Promyczek” w Tokarni mieli mnóstwo pomysłów jak wykorzystać swój wolny czas. Ulubionymi zajęciami dzieci były: rozgrywki szachowe i karciane, gry planszowe i wykonywanie prac plastycznych, co jest widoczne na poniższych zdjęciach.





