

PROSTI ČAS

SEMINARSKA NALOGA



Predmet: Vzgoja za zdravje

Kazalo:

Marec 2008

KAJ JE PROSTI ČAS?	2
STRES IN PROSTI ČAS	4
KDO SO DEJAVNIKI URESNIČEVANJA PROSTEGA ČASA?	4
DRUŽBA	4
VRTCI.....	4
ŠOLE.....	4
OBJEKTI.....	4
MLADINSKI CENTRI.....	4
ANALIZA ANKET	5
Viri in literatura	7

KAJ JE PROSTI ČAS?

Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi s področja dela, šole, družine in drugimi družbenimi obveznostmi. Čas, ko posameznik na osnovi osebne izbire hoče sam sebe izraziti in se razvijati, če ima za to možnosti in sredstva.

Prosti čas se pojavlja v treh osnovnih oblikah:

1. počitku - oddihu,
2. razvedrilu - zabavi in
3. razvijanju osebnosti - učenju za življenje.

→ **POČITEK - ODDIH**

Počitek je ena od osnovnih potreb vsakega posameznika in ima velik pomen.

Aktivni počitek:

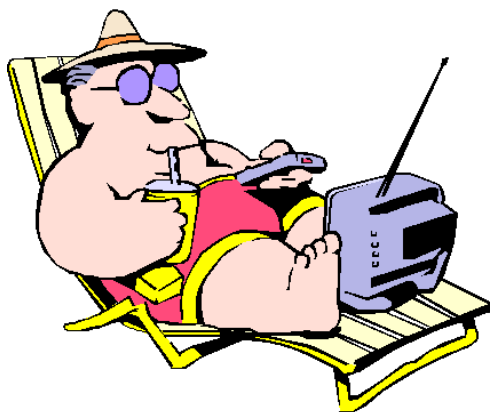
- krajše prekinitve dela,
- sprehodi,
- igre,
- lahka vadba,
- vožnja z avtomobilom,
- kolesarjenje...

→ **RAZVEDRILO - ZABAVA**

Zabava in razvedrilo dopolnjujeta pomemben del človekovega življenja. To sta značilni potrebi mlade generacije in pomemben stil odraslih.

Zabava in prosti čas:

- igre,
- športne dejavnosti,
- obisk prireditev,
- obisk plesov,
- gledanje televizije,
- branje...



→ **RAZVIJANJE OSEBNOSTI - UČENJE ZA ŽIVLJENJE**

Poleg šole, dejavnosti v prostem času omogočajo pridobivanje novih spoznanj in znanj o družbi, kulturi, tehnologiji...

STRES IN PROSTI ČAS

Stresna čustva, kot so strah, jeza, krivda in depresija uničujejo obrambne moči telesa posameznika. Zato ni nič čudno, da so se pojavile različne sprostitevne metode in tehnike, vključujoč gibalno-telesno pozitivne programe samopomoči.

Kaj lahko storimo?

V prosti čas lahko vključimo mnoge tehnike sproščanja, kot je na primer meditacija ali joga. Svobodna izbira prostočasnih dejavnosti, ki zadovoljujejo "srce in dušo", za katere smo motivirani in so usklajene z našimi zmožnostmi, potrebami in interesi, bodo odpravile in ublažile večino življenjskih stresov.

KDO SO DEJAVNIKI URESNIČEVANJA PROSTEGA ČASA?

DRUŽBA

V tem smislu družba posega samo posredno. Ustvarja dela prostega časa oz. ustanavlja ustanove in organizacije za prosti čas, ki bi bile dobro opremljene in dostopne za vse oblike kulture, razvedrila in razvoj osebnosti.

VRTCI

Vrtec je prva faza sistematične vzgoje in organiziranja prostega časa predšolskih otrok.

ŠOLE

Poleg vzgojno-izobraževalnega delovanja dejavnost šol vključuje tudi angažiranje svojih prostorskih in materialnih zmogljivosti, s čimer so pomemben dejavnik organiziranja enega dela prostega časa.

OBJEKTI

To so predvsem objekti, prostori in proste površine za različne dejavnosti, kot so: knjižnice, čitalnice, prostori za tehnično in računalniško vzgojo, likovno in telesno vzgojo, enodnevne kulturne ali športne dejavnosti...

MLADINSKI CENTRI

Dejavnost znotraj teh oblik ima sama po sebi vzgojno vrednost in s tem pri mladih pospešuje proces socializacije. Mladinski centri naj bi bili dostopni vsakomur, tako da posameznik svobodno izbira med njimi in se odloča o tem, ali bo aktivno sodeloval.



ANALIZA ANKET

VPRAŠALNIK PROSTI ČAS (odgovarjali so dijaki-nje srednje frizerske šole)

"Izbrala sem nekaj tem iz vprašalnika, ki ga je sestavila avtorica knjige Svoboda izbire- moj prosti čas.":

1. Kaj je po vaše prosti čas?

a	čas brez obveznosti	53	31,70%
b	počitek	5	3,00%
c	zabava	26	15,60%
d	razvedrilo	3	1,80%
e	sprostitev	41	24,60%
f	uživanje	39	23,40%
	N=	167	100%

2. Čemu koristi kvalitetno preživljanje prostega časa?

a	telesnemu in duševnemu zdravju	117	70,10%
b	intelektualnemu razvoju	2	1,20%
c	čustvenem razvoju	14	8,40%
d	osebni osamosvajanju	32	19,20%
e	socialnemu zorenju	2	1,20%
	N=	167	100%

3. Ali so izbirne vsebine – interesne dejavnosti v šoli:

a	prosti čas	27	16,30%
b	obveznost	50	13,10%
c	prisilna izbira	12	7,20%
d	svobodna izbira	77	46,40%
N=		166	100%

4. Kakšne vrste objektov in naprav bi potrebovali za prosti čas?

a	športno-rekreacijske	61	36,50%
b	kulturno-zabavne	27	16,20%
c	mladinske klube	56	33,50%
d	otroška in mladinska letovišča	9	5,40%
e	drugo	14	8,4
N=		166	100%

Na podlagi še nekaterih drugih anket je opaziti, da se spreminja prosti čas v odvisnosti ne le od spola, temveč tudi od starosti, bivalnega okolja, vrsti šole, ki jo obiskuje, izobraženosti in tudi v zvezi s poklicno usmeritvijo, ki si jo je izbral.

KRIZANKA

Glebo - slovenski pregovor – iz novembrske številke je Smeh je pol zdravja.

December 2007 51

Viri in literatura

Internet:

- <http://www.geocities.com/slohoroskop/prosticas.html>
- + slike

Knjige:

- Azra Kristančič - Svoboda izbire-moj prosti čas
- Rudi Lešnik - Prosti čas
- Tone Strojín - Prosti čas
- Nevenka Č. Sadar - Moški in ženske v prostem času