**Kontakt przez e-mail** [**sosw1234@wp.pl**](mailto:sosw1234@wp.pl) **lub przez Messengera**

**Lekcja wychowawcza 04.06.2020**

Temat: **Mój czas wolny jak go skutecznie wykorzystać?**

Proszę o przeczytanie tekstu.

Zapraszam o 11:30 na Messengera, gdzie podyskutujemy na ten temat.

Lubimy, kiedy w końcu mamy wolny czas. Snujemy plany, wyobrażamy sobie, że zrobimy wszystko, na co nie było czasu w tygodniu szkolnym. Koniec końców jednak zalegamy na kanapie, oglądamy seriale paradokumentalne i nawet nie zauważamy, kiedy wolne chwile przelatują nam przez palce. Nierzadko takie marnowanie czasu sprawia, że mamy wyrzuty sumienia i nie czujemy się wcale wypoczęci, zrelaksowani. Jak spędzać wolny czas, by nie czuć, że jest zmarnowany?

Wolny czas kojarzy nam się z odpoczynkiem, lenistwem, relaksem - chcemy wypocząć jak najlepiej, naładować baterie. Dlaczego więc tak często czujemy, że marnujemy takie chwile? Odpowiedź wydawać się może banalna, ale życie mamy tylko jedno, w związku z tym wielu z nas chce je wykorzystać w pełni. Z tego powodu po weekendzie spędzonym nieproduktywnie wcale nie czujemy się pełni energii, wyrzucamy sobie bowiem, że zmarnowaliśmy czas, który mogliśmy poświęcić na coś, co nas naprawdę interesuje.

Oczywiście nie można wpaść w błędne koło i mieć wyrzuty sumienia za każdym razem, kiedy po prostu leniuchujemy. Każdy tego potrzebuje i od czasu do czasu coś mało zajmującego jest po prostu konieczne, by nie zwariować. Jednak trzeba przyznać, że to właśnie poczucie dobrze spędzonego wolnego czasu sprawia, że czujemy się o wiele lepiej.

Często zdarza się również tak, że mamy poczucie zmarnowania wolnego czasu, ale właściwie nie mamy żadnego pomysłu na to, co zrobić, by to zmienić. Jakich aktywności się podjąć, by nie pracować, ale robić coś produktywnego i kreatywnego?

Pamiętajmy o tym, że w wolnych chwilach warto odpocząć od codziennych obowiązków i tego, czym zajmujemy się w pracy. Nie znaczy to jednak, że nie możemy podnosić swoich kwalifikacji i poszerzać wiedzy. Odpoczynek może mieć różne formy i niekoniecznie musi wiązać się z “nicnierobieniem”.

Warto kontrolować wolny czas, mieć świadomość, jak go spędzamy. Nie jest to oczywiście jednoznaczne z tym, że mamy planować go co do minuty, trudno bowiem wtedy w ogóle mówić o odpoczynku. Po prostu należy się nad nim zastanowić, zorganizować go.

Co możemy robić, kiedy mamy wolny czas?

Istnieje wiele aktywności, które możemy wykonywać w czasie wolnym. Przede wszystkim zastanówmy się, co zawsze odkładamy na później. Z pewnością wielu z nas mówi o tym, że chcielibyśmy coś robić, ale ciągle nie mamy czasu. Wolny weekend czy popołudnia po pracy można zagospodarować w taki sposób, że w końcu nam się uda. Od miesięcy planujesz obejrzeć filmografię swojego ulubionego aktora? Nie włączaj po pracy pierwszego lepszego serialu dla odstresowania. Odetnij się od mediów społecznościowych, telefonu, komputera i obejrzyj to, co odkładasz od wielu miesięcy. W końcu zrobisz coś, co naprawdę chcesz zrobić i co   
z pewnością sprawi ci większą przyjemność, niż kolejny odcinek serialu, którego fabuła jest ci właściwie obca. Co jednak, kiedy nie przychodzi nam do głowy nic odkładanego?

Kilka propozycji spędzania wolnych chwil tak, by poczuć, że nie był to czas zmarnowany.

Artykuły branżowe

Wolny czas to idealne chwile, by nadrobić branżową literaturę. Dzięki temu będziemy na bieżąco z aktualnościami i poszerzymy swoją wiedzę. Warto wiedzieć, co dzieje się w obszarze, który nas interesuje. Dzięki temu możemy ułatwiać swoją pracę i wprowadzać nowe rozwiązania.

Nadrabianie zaległości

Wolny dzień czy weekend to także doskonały czas na nadrabianie wszelkich zaległości - odcinków ulubionego serialu, prasy, blogów, portali internetowych, odpisanie na wiadomości znajomych… Z pewnością jest coś, co ciągle przekładaliśmy na później, choć mamy to gdzieś z tyłu głowy. Aby się od tego uwolnić, warto się tym zająć w wolnym czasie.

Spacer

Spacer na świeżym powietrzu, podziwianie przyrody czy chociażby rozmowy z przyjaciółmi to doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu i odpoczynek. Jeżeli na co dzień pracujemy w biurze, taka dawka ruchu i powietrza jest niezwykle potrzebna.

Aktywność fizyczna

Skoro już o ruchu mowa, doskonałym sposobem na produktywne spędzenie wolnego czasu jest aktywność fizyczna. Jej wachlarz jest tak szeroki, że każdy odnajdzie coś dla siebie, można poćwiczyć w domu, na siłowni, pójść potańczyć, pojeździć na rowerze, na rolkach. Możliwości jest naprawdę mnóstwo. Nabierzemy energii i zachowamy zdrową sylwetkę.

Książka

Bardzo często odkładamy na później przeczytanie książki, nie mamy czasu, jesteśmy zmęczeni, a półka zaczyna się uginać pod pozycjami, z którymi chcemy się zapoznać. Wolny czas to doskonały moment na sięgnięcie po lekturę.

Sprzątanie

Choć sprzątanie zazwyczaj nie jest świetną zabawą, wolne chwile w posprzątanym mieszkaniu są o wiele przyjemniejsze. Warto więc poświęcić kilka wolnych chwil na porządki.

Spotkania ze znajomymi

Wolny czas to również doskonała okazja do spotkania ze znajomymi. Wspólne rozmowy   
z bliskimi pozwalają naładować baterię i nadrobić zaległości.

Gotowanie

W tygodniu zazwyczaj mamy niewiele czasu na gotowanie. Wolny czas można więc spędzić na testowaniu ciekawych przepisów, przygotowaniu posiłków wspólnie z rodziną czy znajomymi. Nie tylko zbliży nas to do siebie, lecz także pozwoli zjeść coś pysznego.

Rozwijanie swojego hobby

Kiedy rozwijać swoje hobby, jak nie w wolnym czasie? Jeżeli coś sprawia nam dużą przyjemność, warto się tym zająć i znaleźć chwilę dla tej aktywności. Kto wie, może   
w przyszłości stanie się to także naszym sposobem na zarabianie pieniędzy?

Film

Podobnie jak w przypadku książki jest z filmami czy serialami. W tygodniu pracy rzadko znajdujemy na nie czas. Jest to nie tylko doskonała rozrywka, takie produkcje często mogą zmusić nas bowiem do zastanowienia, zachwycić, warto więc poświęcić na ich nadrabianie swój wolny czas.

Gry planszowe

Planszówki to doskonała i ostatnio bardzo popularna rozrywka. Spędzamy czas z bliskimi, musimy być kreatywni, dobrze się bawimy. Warto wykorzystać tę możliwość relaksu i świetnie się bawić!

Pozdrawiam

M. Orłowska-Borkowska