Volný čas

Mgr. Veronika Pluhařová

září 2012 – červen 2013

Výchova ke zdraví 6. ročník

Základní škola, Chrudim, Dr. Peška 768

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Volný čas je nedílnou součástí každodenního života člověka.

Je to čas, v němž děláme takové činnosti, které nám přinášejí **radost, potěšení, zábavu, odpočinek**.

Pod pojem volný čas se běžně zahrnují: odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost, dobrovolné vzdělávání.

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Rodina a volný čas

Členové rodiny plní během pracovního týdne své pracovní povinnosti mimo rodinu. Pro společný život v podstatě zbývá jen jejich volný čas.

Jak trávíte volný čas v rodině? Co děláte společně? Cestujete, sportujete, chodíte na procházky?

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Volný čas ve městě

Má spoustu možností k využívání volného času. Mladí lidé mohou navštěvovat **zájmové kroužky, základní umělecké školy, využívat sportovišť**. Nechybí **kino, divadlo, muzea**.

Postrádá však zdravé ovzduší venkova, působí hluk a ruch městského života.

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

Volný čas na vesnici

nabídka volnočasových aktivit je omezená. Mladí lidé často musejí za aktivním naplněním volného času **dojíždět do měst**, kde se setkávají s přáteli a navštěvují divadla, kina, kluby a různé společenské akce, které na vesnicích povětšinou nenajdeme.

Vesnice však nabízí **příhodné prostředí pro odpočinek, relaxaci a některé sporty jako turistika, cyklistika** atp.

Na vesnici se setkáme s odlišným způsobem zábavy, většinou spojenou s tradicemi a ročním obdobím, jako například hody a posvícení.

Obce často mají svoji kulturně-společenskou činnost nejen pro děti a mládež, ale i pro dospělé. Jsou to např. **hasičské sbory** a jejich spolupráce s dětmi a mládeží, sportovní kroužky a hnutí (např. Sokol, který má k dispozici sportovní hřiště či kulturní sál), Skaut či **fotbalová družstva**.

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

V posledních několika letech se mnozí městští lidé pokoušejí nahradit život na vesnici životem v **satelitních městečkách**, která vznikají na okrajích měst a stala se velkým trendem dnešní doby.

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pokus se co nejpravdivěji zodpovědět tyto otázky:

Kolik máš volného času?

Jaké máš koníčky, záliby?

Máš blízko bydliště hřiště na hraní? Využíváš ho?

Máš jiné místo, kde se scházíš s kamarády?

Vyhledáváš samotu?

Nudíš se často?

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Máš doma počítač?

Kolik času denně trávíš na počítači?

Co děláš nejčastěji na počítači?

Máš přístup na internet?

Chatuješ ? Našel sis na chatu nové kamarády?

Máš doma playstation? Kolik času na něm trávíš?

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kolik času trávíš denně u televize?

Který z televizních pořadů upřednostňuješ?

Kolikrát jsi byl v tomto kalendářním roce v kině?

Kolikrát jsi byl v tomto kalendářním roce v divadle?

Čteš rád knihy?

Staráš se o nějaké zvíře? Jaké zvíře?

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Navštěvuješ nějaké zájmové kroužky?

Jak často navštěvuješ kroužky a proč?

Trávíš část svého volného času s rodiči? Jak?

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

Jak lze trávit volný čas v Chrudimi?

Najdi pomocí internetu spolky, sdružení v Chrudimi, kde lze organizovaně trávit volný čas? Navštěvuješ pravidelně nějaké zájmové sdružení, kroužek či spolek v Chrudimi?

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Dům dětí a mládeže
- Občanské sdružení Palučiny
- Klub českých turistů
- Český svaz chovatelů
- Spolek pěstitelů kaktusů
- Vodácké sdružení Kačeři
- TJ Sokol

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Zálesák
- Junák
- Dětský folklórní soubor Kuřátka
- Národopisný soubor Kohoutek
- Loutkářský spolek Kacafírek
- Plaváček
- Kynologický klub
- Taneční klub Besta

http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co je to Bambiriáda?

Foto z našich akcí „Bambiriáda 2012“

Bambiriáda - veletrh nápadů, jak trávit volný čas

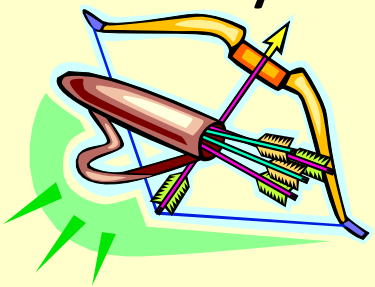
Můžeš na ní vidět, a hlavně si také vyzkoušet, co všechno se dá ve volném čase dělat.

Každý, kdo se rád baví, soutěží či tvoří si tu najde pro sebe něco zajímavého.

23. a 24. května 2013 v parku na Střelnici v Chrudimi

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

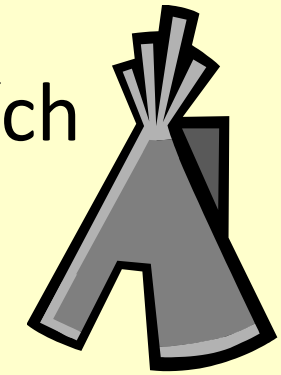
- **Pro tvořivé:** výtvarné dílny, kde si třeba můžeš vyzkoušet práci s keramickou hlínou nebo vyrobit nějaký dárek.
- **Pro sportovce:** lanové překážky, jízda na kánoích a raftech, jízda zručnosti na bruslích a kolech, střelba z luku, slaňování, chůze na chůdách, trampolíny, netradiční sportovní hry.



http://office.microsoft.com/cs-cz/images/

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Pro přemýšlivé, hravé a zvídavé:** hlavolamy a deskové hry, herny, čajovny, stanová městečka, pravá indiánská tee-pee, karaoke, stolní fotbal, netradiční fyzikální pokusy.
- **Pro všechny:** každoročně je součástí Bambiriády i pestrý festival pódiových vystoupení – divadelních spolků, hudebních skupin či tanečních souborů.



http://office.microsoft.com/cs-cz/images/