

# KSZTAŁTOWANIE POSTAW KONSTRUKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO U DZIECI

PAULINA ILSKA

W artykule przyglądamy się temu, jak zmieniło się spędzanie wolnego czasu przez dzieci, co robią najchętniej i przedstawiamy propozycje działań nauczycieli sprzyjających kształtowaniu dobrych nawyków związanych ze spędzaniem czasu wolnego.

Granica pomiędzy pracą, nauką a zainteresowaniami i życiem prywatnym coraz bardziej się zaciera, a szybkie tempo życia nie ułatwia znalezienia „złotego środka”. Z tych powodów umiejętność wygospodarowania i konstruktywnego spędzania wolnego czasu staje się wyzwaniem. Podstawowy dla umiejętności aranżowania i spędzania wolnych chwil jest przykład wyniesiony z domu rodzinnego. Nauczyciele pracujący w szkołach podstawowych mogą też zrobić wiele dobrego w tej sprawie, bo im młodszy uczniowie, tym łatwiej wpływać na ich postawy. Aktywne i konstruktywne spędzanie czasu wolnego pełni funkcje profilaktyczne. Może pomóc ustrzec dziecko przed niebezpieczeństwami, w tym zmniejszyć ryzyko uzależnienia od czynności, np. nałogowego grania w gry komputerowe lub hazardu.

## Czas wolny w świetle badań<sup>1</sup>

### 1. Jak zmieniło się spędzanie czasu wolnego

W badaniach przywoływanych w artykule Anny Martyki znaleziono ciekawy kontekst – porównano sposób spędzania czasu wolnego w latach siedemdziesiątych [ubiegłego wieku – od red.] i obecnie, zwracając uwagę na aspekt przestrzenny. Dzieci mają więcej wolnych chwil. Ale tradycyjne formy dziecięcego relaksu zostały wyparte przez telewizję i komputer. Coraz więcej aktywności realizowanych jest w domu, a nie „na podwórku”. Zapewne dzieje się tak dlatego, że rodzicom wydaje się to bezpieczniejszą formą spędzania wolnego czasu niż pozostawianie dzieci na otwartej przestrzeni bez kontroli dorosłych, co kilkadziesiąt lat temu było powszechne. W latach siedemdziesiątych działały organizacje oferujące bezpłatne zajęcia (harcerstwo, koła zainteresowań). Według autorki obecnie dominują zajęcia odpłatne w różnych miejscach, a te organizowane w szkołach dotyczą głównie poszerzania wiedzy z przedmiotów szkolnych. Autorka zaleca wprowadzanie jak najwięcej form aktywności dzieci w otwartych przestrzeniach, dobrze służących spędzaniu czasu wolnego (parki, boiska sportowe, place zabaw itd.).

### 2. Jak spędzają czas dzieci

Izabela Josz<sup>2</sup> zajęła się formami spędzania czasu wolnego przez dziewięciolatków. Zbadała je za pomocą ankiety przeprowadzonej wśród 154 uczniów klas trzecich szkół podstawowych. Grupa uczestników badań jest niewielka i prawdopodobnie nie jest reprezentatywna dla wszystkich 9-latków w Polsce, ale stanowi ciekawy przykład sposobów spędzania wolnego czasu.

Celem poznawczym badań empirycznych było ustalenie, w jaki sposób dziewięciolatki spędzają czas wolny. Na pierwszych miejscach znalazło się oglądanie telewizji (odpowiednio – 84,7% chłopców i 81,2% dziewcząt), korzystanie z komputera i Internetu (74,1% chłopców i 79,7% dziewcząt), granie w gry komputerowe (70% i 76,8%). Co budujące, wiele dzieci wskazało na aktywność fizyczną (77,6% i 85,5%) oraz przebywanie na świeżym powietrzu (82,4% i 81,2%). Ważne okazało się spędzanie czasu z grupą rówieśniczą (76,5% i 84%) i z rodzicami (72,9% i 68%). Na dalszych pozycjach znalazło się przebywanie z rodzeństwem (60% i 56,5%). Czytanie książek i czasopism okazało

się ważne dla dziewczynek (74,1%), dla chłopców nieco mniej (52,2%). Najślabiej wypadło uczestniczenie w kulturze (52,9% i 47,8%) i w kołach zainteresowań (36,5% i 36,2%). Znaczna grupa dzieci bierze udział w zajęciach dodatkowych – od tanecznych, muzycznych, poprzez sportowe i sztuki walki, po zajęcia z języków obcych i aktywność w harcerstwie. Trzecioklasiści mają swoje pasje. W grupie dziewczynek najpopularniejsze są zajęcia taneczne (29,4%), zajęcia z języków obcych (23,5%), zajęcia muzyczne (15,3%). Malo popularne (3,5%) okazały się jazda konna i kolekcjonerstwo. Znikome zainteresowanie (do 1%) wzbudziła gra na instrumencie, czytanie, opiekowanie się zwierzątkiem, słuchanie muzyki, nauka angielskiego. Najniżej uplasowała się fotografia, projektowanie ubrań, haftowanie oraz... samoloty (zapewne chodzi o składanie modeli). A jakie zainteresowania mają dziewięcioletni chłopcy? Najchętniej zajmują się sportem (40,6%), następnie kolekcjonerstwem (11,6%). Gra na instrumencie, rycerstwo i klocki lego znalazły się na takiej samej pozycji (5,8%), tuż przed grami komputerowymi (4,3%). Zaraz po nich wymieniano „wojsko”, czytanie książek, szachy, roboty i maszyny, opiekę nad zwierzątkiem i... zainteresowanie płcią przeciwną (2,9%). Najrzadziej wymienione przez dzieci zainteresowania (1,4%) to gra w statki, dinozaury, owady, jazda konna i krajoznawstwo.

### 3. Co proponują dzieciom rodzice

W większości zachęcają do form spędzania wolnego czasu, które mogą korzystnie wpływać na rozwój dziecka (ruchowy, społeczny, intelektualny i emocjonalny). Zgodnie z odpowiedziami ankietowanych dzieci prawie 35% rodziców proponuje im zabawę z rówieśnikami na podwórku, 15% rodziców dziewczynek i 10% rodziców chłopców zachęca swe pociechy do aktywności fizycznej. Równie ważne jak przebywanie w grupie rówieśniczej jest spędzanie czasu z rodziną. Tymczasem wspólne gry, wycieczki, dające okazję do zacieśnienia emocjonalnych więzi proponuje dzieciom tylko 3–5% rodziców. Jedenaście procent rodziców dziewczynek i o połowę mniej rodziców chłopców zaleca dzieciom pobawienie się z rodzeństwem.

Rodzice proponują też dzieciom, by w wolnym czasie uczyły się i czytały – czyni tak ponad 30% rodziców dziewczynek i 20%

rodziców chłopców. Około 15% rodziców ogółem chciałyby, by dzieci w wolnych chwilach odrabiały lekcje. Autorka zakłada, że dzienna norma dla dzieci w tym wieku to 45 min. W praktyce często spędzają w domu nad książkami więcej czasu. Mają też inne obowiązki: sprzątanie, opieka nad rodzeństwem.

Trudno w to uwierzyć, ale relaks proponuje dziewięciolatkom zaledwie 1% rodziców. W czasie wolnym dzieci powinny zająć się czymś, co sprawia im przyjemność, odpocząć. Warto też uczyć je gospodarowania wolnymi chwilami zgodnie ze swoimi potrzebami i zainteresowaniami.

## Rola nauczyciela

Z perspektywy nauki kształtowanie postaw wymaga trzech elementów: wiedzy (czynnik poznawczy), atrakcji (emocjonalny) i ćwiczenia nowych zachowań (behavioralny). Co zatem może zrobić nauczyciel? Ważne jest to, co proponujemy dzieciom, ale najważniejsze jest to, co faktycznie robimy. Jeśli dorosły opiekun wygłasza peany na temat zalet aktywności fizycznej, relaksu i rozwijania pasji, a weekendy spędza przed telewizorem, dziecko raczej nie weźmie sobie do serca jego zaleceń. Dlatego istotna jest już sama postawa nauczyciela, który dla dzieci w tym wieku stanowi wzór do naśladowania. Nauczyciele starają się chronić prywatność, ale warto jednak ujawniać swe pasje i pożądane sposoby spędzania czasu wolnego po to, by dawać przykład. Jeśli dzieci wiedzą, że ich wychowawczynie w weekendy jeździ na rowerze, może to je zachęcić do podejmowania podobnych działań.

Ważną jest również postawa szkoły jako instytucji. Korzystne będzie zachęcanie dzieci do wspólnego udziału w aktywnościach pozalekcyjnych, np. prezentacji umiejętności uczniów, organizowania imprez dobroczynnych, wydarzeń kulturalnych, rekreacyjnych. Atrakcyjną formą promowania aktywnego wypoczynku są wycieczki, niekoniecznie drogie i zamawiane przez biura podróży. Nawet jeśli będą to jednodniowe rajdy po okolicy z kanapkami w plecaku i ogniskiem, dla wielu dzieci będzie to czas niezapomnianych wrażeń. I okazja do skosztowania chleba z ogniska, uczenia się organizacji, współpracy w grupie, zaszczepiania ciekawości świata. Dobrze, jeśli uda się w podobne działania zaangażować rodziców.

O równowadze między obowiązkami i relaksem warto z dziećmi rozmawiać. Tłumaczyć, że dla dobrego funkcjonowania organizmu potrzebna jest przemienność rodzajów aktywności. Jeśli ktoś dużo się uczy i zazwyczaj spędza czas w domu, warto by w wolnych chwilach bawił się lub grał w piłkę z rówieśnikami. A dla zajętego treningiem ucznia szkoły sportowej korzystne będzie, by na wakacje wybrał się na wczasy bez ściśle zaplanowanego reżimu treningowego, za to z zapasem książek do przeczytania. W klasie każde z dzieci może zaprezentować, czym się interesuje, co robi w weekendy,

gdzie było na wakacjach. Podejmowanie takich tematów nie jest łatwe, zdarza się, że w czasie prezentacji uwidoczniają się różnice w statusie materialnym dzieci. Warto wcześniej porozmawiać o wartościach, materialnych i niematerialnych, o tym, co w życiu jest cenne i ważne. W tym kontekście łatwiej będzie mówić o różnie spędzonych przez dzieci wakacjach, bo każda forma wypoczynku niesie ze sobą jakąś wartość. Tu rola nauczyciela jest nie do przecenienia. Może uświadomić dzieciom, że zwiedzanie zabytków i kupowanie drogich pamiątek w czasie zagranicznych wakacji nie musi być bardziej atrakcyjne niż chodzenie z dziadkiem na ryby, pieczenie ciasta z babcią czy rysowanie komiksów. Przy okazji stwarza się przestrzeń do rozmowy o wadze samodzielnego wykonywania prostych czynności. Jeśli dzieci majsterkują lub pomagają w kuchni, to korzystnie wpływa to na rozwój ich motoryki. Im sprawniejsza ręka, tym łatwiej opanować naukę pisania i czytania – umiejętności podstawowe dla osiągnięcia sukcesu edukacyjnego.

Ważne jest przekazywanie dzieciom informacji, że jakość czasu wolnego nie zależy od stanu zasobności portfela. Liczy się pomysłowość, umiejętności organizacyjne i towarzystwo innych, bo w grupie zawsze da się ciekawie spędzić czas. Każdy posiada jakąś umiejętność (np. jest harcerzem i potrafi zaplanować trasę wycieczki), ma jakiś sprzęt (np. sportowy) albo możliwość udostępnienia miejsca na spotkanie (choćby własnego ogrodu). Warto też kształtować nawyk poszukiwania możliwości uczestnictwa w różnych wydarzeniach i korzystania z nich. Informacje o bezpłatnych zajęciach czy wydarzeniach z projektów unijnych prowadzonych przez organizacje pozarządowe (np. projekt „Możesz inaczej”) czy przez samorządy (np. „Lato w mieście”) umieszczane są w Internecie. A dzieci świetnie poruszają się w sieci i istnieje szansa, że znajdą coś ciekawego.

Najważniejsza pozostaje współpraca szkoły z rodzicami. Rozmowa o szukaniu złotego środka między dużą liczbą dodatkowych zajęć a „puszczeniem samopas”, o wychowawczych walorach czasu spędzanego wspólnie na wykonywaniu prostych czynności, np. gotowaniu lub pielęgnowaniu ogródka.

## Wnioski dla praktyki pedagogicznej

Kształtowanie dobrych nawyków spędzania czasu wolnego u dzieci pełni istotną rolę profilaktyczną. Może pomóc je ustrzec przed nadmiernym korzystaniem z gier komputerowych, Internetu lub hazardu.

Nauczyciel może przekazywać uczniom wiedzę na ten temat, podkreślając wagę „złotego środka” pomiędzy nauką a odpoczynkiem oraz pozytywną rolę przemienności rodzajów aktywności (intelektualnej, fizycznej). Nauczyciel może też służyć przykładem, wspominając o swoich wycieczkach rowerowych, a także poprowadzić lekcję z prezentacjami uczniów na temat

ich pasji czy sposobu spędzania wakacji. Ważną jest współpraca z rodzicami. Idealne byłoby wspólne organizowanie ciekawych wydarzeń i wycieczek. Dzieci uczestniczące w ich przygotowaniu mają szansę rozpoznać swe predyspozycje, sprawdzić się w działaniu, w atrakcyjny i naturalny sposób uczyć się konstruktynego organizowania wolnego czasu i współpracy w grupie. Prócz samodzielnego organizowania wydarzeń warto zachęcać dzieci do poszukiwania w Internecie ciekawych propozycji bezpłatnych zajęć dodatkowych, wydarzeń kulturalnych, rekreacyjnych i zachęcać do uczestnictwa w tych wydarzeniach.

<sup>1</sup> A. Martyka, *Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych*, w: „Architektura”, 7-A/2012, zeszyt 28, Kraków 2012, s. 113–120.

<sup>2</sup> I. Jozsa, *Realizacja zainteresowań dzieci dziewięcioletnich w czasie wolnym*, w: *Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna w sytuacji zmiany społecznej, kulturowej i oświatowej studia – rozprawy – praktyka*, praca zbiorowa pod redakcją Stanisława Juszczyka, Mirosława Kisiela i Aliny Budniak, Katedra Pedagogiki Wczesnoszkolnej i Pedagogiki Mediów, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Katowice 2011.

# Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla klas I-III szkół podstawowych)

Karolina Van Laere, Kinga Sochocka

## Temat: Zaplanuj swój czas z głową!

- CELE:**
- rozwinięcie wiedzy na temat równowagi między obowiązkami i czasem wolnym
  - rozwinięcie umiejętności zarządzania swoim czasem

## POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- białe kartki papieru A4
- rozsypanka wyrazowa lub zdjęcia z magazynów

**CZAS TRWANIA:** 2 x 45 min

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

**1. Wprowadzenie.** Nauczyciel pyta uczniów o skojarzenia z „czasem wolnym”. Wyniki zapisuje na tablicy, np. „czas bez obowiązków”, „robienie czegoś z własnej ochoty”, „robienie czegoś dla przyjemności”, „zabawa”, „swoboda”, „radość”. Jeżeli skojarzenia dzieci okażą się tylko pozytywne, warto dopytać uczniów o to, co sądzą o sytuacji, kiedy ktoś ma dużo czasu wolnego, a nie wie, co z nim zrobić. Pomysły płynące z sali nauczyciel również zapisuje na dużym arkuszu. W dalszej kolejności nauczyciel pyta dzieci o skojarzenia z sytuacją, w której ktoś nie ma czasu wolnego, stale jest bowiem skoncentrowany na wykonywaniu swoich obowiązków: szkolnych, domowych lub zawodowych (w przypadku osoby dorosłej). Pomysły uczniów również zapisuje na arkuszu\*.

**\*Uwaga:** Ważne jest, aby już od samego początku zajęć można było z uczniami rozmawiać o tym, że czas wolny może wzbudzać zarówno przyjemne, jak i niekiedy nieprzyjemne uczucia.

**2. Ćwiczenie. Praca w grupach.** Nauczyciel dzieli uczniów na trzy lub sześć grup. W przypadku podziału na sześć grup – po dwie grupy realizują to samo zadanie. Zadaniem każdego z zespołów jest zilustrowanie trzech następujących sytuacji, w których znalazło się dziecko:

- a) nie ma czasu wolnego – ma tylko obowiązki i zadania do wykonania,
- b) ma nadmiar czasu wolnego – nie ma żadnych obowiązków,
- c) ma obowiązki i czas wolny.

Grupy na wykonanie zadania mają 15 min. Po wykonaniu swoich prac, zespoły prezentują swoje rysunki. Pytania pomocnicze:

*W których z przedstawionych sytuacji, dziecko waszym zdaniem będzie:*

- *Miało więcej kolegów i koleżanek i przyjaciół i dlaczego?*
- *Lepiej radziło sobie w trudnych sytuacjach, np. wtedy, kiedy coś nie pójdzie po jego myśli. Dlaczego tak sądzicie?*
- *Która z osób ma największe szanse na bycie zadowoloną w przyszłości i dlaczego\*?*

**\*Uwaga:** Nauczyciel może wzbogacać listę pytań skierowanych do uczniów. Ważne jest zobrazowanie dzieciom, że na każdym etapie życia (również w ich wieku) należy dbać o zachowanie równowagi pomiędzy obowiązkami i czasem wolnym. Osoba np. skoncentrowana na osiąganiu wyników i pracy może zaniedbywać relacje z innymi i w trudnych dla siebie sytuacjach może czuć się np. bardzo samotna. Z kolei ktoś, kto nie ma żadnych obowiązków, nie ma motywacji do rozwijania swoich umiejętności i w efekcie może być mu trudno osiągnąć cokolwiek w życiu.

**3. Ćwiczenie. Dyskusja na forum.** Nauczyciel pyta uczniów: *jak myślicie, po co potrzebny jest nam czas wolny? Pomysły uczniów zapisuje na dużym arkuszu papieru\*.*

**\*Uwaga:** Dzięki konstruktywnemu spędzaniu czasu wolnego:

- regenerujemy siły,
- rozwijamy zainteresowania, umiejętności, zdolności,
- nawiązujemy przyjaźnie i poznajemy nowe osoby,
- dostarczamy sobie wielu innych pozytywnych emocji oraz przeżyć.

**4. Ćwiczenie. Praca w grupach.** Nauczyciel wyjaśnia, że chcąc sobie dobrze zorganizować swój czas potrzebna jest nam umiejętność określania ważności spraw, które nas dotyczą. Czasami bowiem jest tak, choć nie mamy ochoty czegoś robić, to robimy to, bo wiemy, że to jest coś ważnego. Wychodzimy np. z psem na spacer, choć niekiedy nam się nie chce i chętnie poleżelibyśmy na kanapie. Wiedza o tym, co jest w danym momencie ważne i potrzebne, pomaga nam znaleźć w sobie motywację do aktywności, a czasami pomaga w godzeniu się na odkładanie przyjemności na później (która staje się wówczas szczególną nagrodą).

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z grup otrzymuje opis sytuacji, w której znalazła się Julia oraz rozsypankę wyrazową, w której opisane są różne obowiązki i przyjemności Julii. Zadaniem grup będzie podzielenie zadań Julii na dwie grupy: zadania ważne, których nie można odkładać na później oraz zadania mniej ważne, które można odłożyć na później\*.

### Opis sytuacji:

*Julia za dwa dni ma sprawdzian z przyrody. Niestety, mimo że uczyła się przyrody, ma wrażenie, że o wielu rzeczach już zapomniiała. Nie przepada za przyrodą. Woli przedmioty artystyczne i język polski. Jednocześnie za trzy dni musi oddać pracę plastyczną na konkurs, dzięki której chciałyby poprawić sobie ocenę z plastyki. Każdego dnia kończy zajęcia po południu. Do jej popołudniowych obowiązków domowych należy: wychodzenie z psem; mycie po sobie naczyni po skończonym posiłku i jeżeli jest taka potrzeba – wynoszenie śmieci. Julia bardzo chciałyby się w wolnym czasie spotykać się ze swoją przyjaciółką – Niną. Rozsypanka wyrazowa zadań dziewczynki/ilustracje: uczenie się do sprawdzianu, wykonanie pracy plastycznej, wyjście z psem, umycie naczyń, spotkanie z przyjaciółką.*

Grupy po wykonaniu zadania dzielą się efektami swoich prac. Nauczyciel wspólnie z uczniami sprawdza, jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy pracami. Pytania pomocnicze:

- *Czy wykonując zadanie byliście ze sobą zgodni, czy raczej nie?*
- *Co wzbudziło największe dyskusje?*
- *Które z zadań/aktywności Julii można było odłożyć na później, a które nie? Jak myślicie, dlaczego?*
- *Co by się stało, jeśli Julia wybrałaby spotkanie z przyjaciółką?*
- *Czy Julia mogłaby w jakiś inny sposób pogodzić różne zadania i aktywności i jednocześnie spędzić czas z przyjaciółką?*

- *Które z zadań z perspektywy zainteresowań Julii wydało się wam ważniejsze: przygotowanie do sprawdzianu z przyrody czy też przygotowanie pracy plastycznej na konkurs?*
- *Które z zadań z perspektywy obowiązków szkolnych Julii wydało się wam ważniejsze: sprawdzian z przyrody czy praca plastyczna?*

W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że największą radości przynosi czas wolny wtedy, kiedy uda się nam się wywiązać ze swoich obowiązków. Na każdym etapie życia te obowiązki wyglądają trochę inaczej. W ich wieku np. najważniejszym obowiązkiem jest nauka. Dlatego dorośli (rodzice, opiekunowie) nie obciążają dzieci wieloma dodatkowymi obowiązkami, żeby miały czas na zadania szkolne i zabawę.

**\*Uwaga:** Jeżeli dzieci nie potrafią czytać, nauczyciel odczytuje opis sytuacji Julii oraz rozdaje powielone zdjęcia danych czynności pochodzące np. z gazet lub kolorowych czasopism.

## Temat: Czas wolny i ja

- CELE:**
- rozwinięcie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego
  - rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie

## POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- białe kartki papieru A4
- kredki
- karty pracy

## CZAS TRWANIA: 1 x 45 min

**UWAGA:** Proponowane zajęcia można potraktować jako kontynuację lekcji wcześniejszej. Wówczas należałoby je rozpocząć od omówienia zadania domowego. Jeżeli nauczyciel nie decyduje się na przeprowadzenie obu tematów, pomija w poniższym scenariuszu punkt 2. i rozpoczyna zajęcia od punktu 3.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

**1. Wprowadzenie.** Nauczyciel wprowadzając do tematu zajęć wyjaśnia, że na dzisiejszych zajęciach będą zastanawiali się nad tym, jak można w sposób ciekawy spędzać czas wolny.

**2. Omówienie zadania domowego.** Nauczyciel pyta uczniów, kto jest zadowolony z wykonanego przez siebie zadania domowego\*. Pytania pomocnicze:

- *Czy udało się wam porozmawiać z rodzicami/opiekunami/dziadkami?*
- *Czy udało się wam wspólnie z nimi pobawić w taki sposób, w jaki oni to robili będą dziećmi?*
- *Jakie to były aktywności/gry/zabawy?*
- *Czy to, co robiliście z rodzicami/opiekunami bardzo się różniło od tego, jak bawicie się z rówieśnikami? Czy może było bardzo podobne?*
- *Co myślicie o tego typu grach/zabawach/aktywnościach?*

**\*Uwaga:** Jeżeli nauczyciel dysponuje większą ilością czasu, może zaproponować chętnym dzieciom zaprezentowanie gier czy zabaw, w które bawili się z rodzicami/opiekunami. Być może warto poświęcić na to odrębne zajęcia.

**1. Ćwiczenie. Praca na forum.** Nauczyciel pyta, jak uczniowie lubią spędzać czas wolny. Pytania pomocnicze:

- *Jakie aktywności lubicie najbardziej wykonywać w wolnym czasie?*
- *Czy to, jak spędzacie czas wolny, różni się jakoś od tego, co robicie podczas nauki w szkole czy wykonywania swoich obowiązków?*

**5. Podsumowanie zajęć.** W podsumowaniu zajęć nauczyciel podkreśla, jak ważną umiejętnością jest organizacja swojego czasu. Jeżeli wiemy, że mamy kilka spraw do załatwienia, np. przygotowanie do sprawdzianu i nie zaplanujemy sobie swojej pracy, to trudno jest nam cieszyć się czasem wolnym. Dlatego tak ważne jest planowanie swoich działań.

**6. Zadanie domowe. Instrukcja.** Wyobraź sobie, że jesteś naukowcem, który bada, w jaki sposób swój wolny czas spędzali Twoimi rodzice/opiekunowie i dziadkowie, kiedy byli w Twoim wieku. Jeżeli nie możesz zapytać swojej babci lub dziadka, zapytaj inną starszą osobę w Twoim otoczeniu. Zapisz to lub jeżeli nie umiesz pisać – zapamiętaj. Poproś, aby rodzice lub opiekunowie nie tylko opowiedzieli Ci o tym, jak spędzali czas wolny, ale i pobawili się z Tobą w taki sposób, jaki robili to będąc dziećmi.

Uczniowie w sposób swobodny dzielą się swoimi pomysłami i spostrzeżeniami. Nauczyciel podkreśla, że czas wolny to wyjątkowy czas, który możemy zagospodarowywać w bardzo różny sposób. Najważniejsze jest to, żeby dostarczył nam dużo pozytywnych emocji i oczywiście żeby był dla nas bezpieczny (czyli żebyśmy nie narażali siebie i innych na utratę zdrowia).

**2. Ćwiczenie. Praca na forum.** Nauczyciel zachęca uczniów do wymyślenia jak największej liczby niestandardowych i nieszablonowych pomysłów na spędzanie wolnego czasu. Mogą to pomysły na aktywności, których dzieci do tej pory nie wykonywały, np. chodzenie tyłem. Swoje pomysły uczniowie zapisują na tablicy/dużym arkuszu papieru.

**3. Ćwiczenie. Praca indywidualna.** Nauczyciel rozdaje dzieciom karty pracy. Zadaniem dzieci jest ich uzupełnienie. Wyjaśnia jednocześnie, że zadanie składa się z dwóch etapów: w pierwszym etapie uczniowie samodzielnie wypełnią karty pracy/ wykonają rysunki\*. Natomiast w drugim etapie zostaną podzieleni na grupy i będą opowiadać sobie nawzajem o tym, co udało im się przygotować.

## Karta pracy dla dzieci, które już umieją czytać i pisać

W czasie wolnym			
Co robię samodzielnie?	Co robię z rodzicami?	Co robię z kolegami/koleżankami?	Coś czego nie robię, ale chciał(a)bym spróbować

Po wykonaniu zadania nauczyciel dzieli uczniów na grupy. W tych grupach zadaniem dzieci jest opowiedzenie sobie nawzajem o tym, w jaki sposób wypełniły tabelę. Chcąc ułatwić

dzieciom wykonanie zadania, nauczyciel prosi, aby w grupach dzieci wyznaczyły między sobą osoby A, B, C, D, E.... Nauczyciel będzie wyznaczał kolejność mówienia. Może do tego celu przygotować dla siebie karteczki A, B, C, które będzie wybierał w drodze losowania. Prowadzący określa czas, który każda osoba będzie miała na swoją wypowiedź. 2 min\* będą wystarczające (w przypadku dzieci, które nie piszą, 1 minuta wydaje się wystarczająca). Zadaniem nauczyciela będzie zatem wyznaczenie kolejności prezentacji dzieci oraz pilnowanie czasu. Ścisłe przestrzeganie reguł nada porządek pracy grup i jednocześnie zapobiegnie zarzutom o niesprawiedliwy podział czasu pomiędzy sobą.

Po wykonaniu zadania nauczyciel pyta uczniów o wrażenia płynące z udziału w zadaniu. Pytania pomocnicze:

- *Jak czuliście się podczas wykonywania zadania?*
- *Czy udało się wam znaleźć podobieństwa pomiędzy sobą? Jeżeli tak, to jakie?*
- *Czy pojawiło się w wypowiedziach kolegów i koleżanek coś, co was zaskoczyło?*
- *Jakie udało się wam dostrzec różnice pomiędzy sobą?*
- *Czy okazało się, że koledzy/koleżanki robią coś w wolnym czasie, co wam się podoba, ale jeszcze tego nie próbowaliście?*

W ramach podsumowania ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że czas wolny można spędzać na wiele różnych sposobów. Czasami możemy mieć trudność w rozpoznaniu, co chcielibyśmy robić. W takich sytuacjach pomaga np. dowiedzenie się, jak spędzają czas inne osoby. To może spowodować, że i w nas samych pojawią się nowe pomysły. Ważne jest to jednak, żeby dana aktywność sprawiała nam radość. Jeżeli robimy coś, co nas męczy, denerwuje czy nudzi, to należy zastanowić nad tym, czy chcemy to robić. Niektóre aktywności, jak np. uczenie się gry na instrumencie, mogą wydawać się trudne i męczące. Ale jeżeli odczuwamy przyjemność i satysfakcję z tego, że robimy postępy, to jest to naturalny proces towarzyszący uczeniu się nowych umiejętności. Niektóre aktywności wymagają dłuższego czasu i zaangażowania, ale też przynoszą później bardzo dużo radości i satysfakcji. Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel zachęca

uczniów, aby, uzupełnili swoje tabelki o aktywności, które przyszły im do głowy w trakcie omawiania zadania\*\*.

**\*Uwaga:** W przypadku, kiedy dzieci jeszcze nie umieją pisać, nauczyciel rozdaje kartki bloku rysunkowego podzielone na cztery ćwiartki. Wówczas zadaniem dzieci jest narysowanie w każdej z ćwiartek ilustracji swojej ulubionej aktywności, którą w czasie wolnym wykonują kolejno: 1/ samodzielnie, 2/ z rodzicami/opiekunami 3/ z rówieśnikami oraz 4/ takiej, której nie wykonują, ale wydaje im się bardzo ciekawa.

**\*\*Uwaga:** W przypadku dzieci, które nie potrafią jeszcze pisać, nauczyciel pyta, czy po wysłuchaniu innych dzieci i po rozmowie miałyby ochotę coś dorysować do swojej pracy lub może chciałyby coś zmienić w nich zmienić. Jeżeli dzieciom spodobał się ten pomysł, nauczyciel pozwala uzupełnić/ zmodyfikować swoje prace.

**4. Ćwiczenie. Praca na forum.** Nauczyciel wprowadza do rozmowy, pytając czy ktoś kto np. spędza dużo czasu w szkole, powinien cały swój wolny czas spędzić przed komputerem lub tabletem? Dzieci dzielą się swoimi spostrzeżeniami, wyjaśniając, czemu się z tym zgadzają lub też nie zgadzają. Po wysłuchaniu pomysłów dzieci nauczyciel wprowadza regułę naprzemienności oraz wstępnie wyjaśnia pojęcie aktywnego i biernego wypoczynku. Tłumaczy jednocześnie, że tym, co pozwala nam najlepiej wypoczywać w czasie wolnym, jest wykonywanie czegoś zupełnie innego niż zwykle. Np. dobrze jest, aby ktoś kto spędza wiele godzin w ławce szkolnej, wygospodarował sobie czas na aktywność ruchową – np. przejażdżkę na rowerze. Natomiast dla kogoś kto na co dzień dużo się rusza, np. w przypadku sportowca, dobrym pomysłem będzie bardziej bierny odpoczynek, np. czytanie książki, słuchanie muzyki itp.

**5. Podsumowanie zajęć.** W ramach podsumowania zajęć nauczyciel podkreśla, że choć czas wolny wiąże się ze swobodą i zabawą, to warto się zastanowić, w jaki sposób ten czas można dobrze zagospodarować. Prosi uczniów, aby każdy wymyślił, w jaki sposób aktywnie mógłby spędzić popołudnie po odrobieniu lekcji.

## Scenariusz zajęć dla rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym

### *Temat: Jak rozwijać u dziecka nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego?*

**CELE:**

- rozwinięcie wiedzy na temat znaczenia nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego u dzieci
- rozwinięcie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego z dziećmi

**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

- kartki papieru
- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- karty pracy
- długopisy
- kartki papieru A4

**CZAS TRWANIA:** 1 x 45 min

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

**1. Wprowadzenie.** Prowadzący pyta rodziców, w jaki sposób czas wolny lubili spędzać w swoim dzieciństwie. Skojarzenia rodziców zapisuje na dużym arkuszu papieru. Następnie pyta, w jaki sposób najbardziej lubią spędzać czas wolny ich dzieci. Skojarzenia rodziców nauczyciel ponownie zapisuje na dużym arkuszu papieru. W dalszej kolejności pyta uczestników, jakie widzą podobieństwa

i różnice pomiędzy sposobami spędzania wolnego czasu przez nich w dzieciństwie i przez ich dzieci\*. Pytania pomocnicze:

- *Jakie skojarzenia nasuwa porównywanie sposobów spędzania czasu wolnego współcześnie i wcześniej?*
- *Czy pomiędzy wypisanymi sposobami spędzania czasu wolnego są wyraźne różnice i jakie widać podobieństwa?*

- *Jakie cechy i aktywności dominowały w czasie państwa dorastania, a jakie teraz?*

**\*Uwaga:** Najprawdopodobniej najbardziej powtarzalną aktywnością dzieci wykonywaną w czasie wolnym jest używanie mediów elektronicznych. Warto z uczestnikami się zastanowić nad coraz większą powszechnością tego zjawiska. Wg badań przeprowadzonych w latach 2012–2013 wśród uczniów szkół województwa śląskiego proporcja pomiędzy ilością czasu spędzanego na portalach społecznościowych i graniu w gry komputerowe a kontaktem z rodzicami w czasie wolnym wygląda następująco: portale społecznościowe 17%, granie na komputerze 8%, telewizja 3% a rozmowa z rodzicami – 1%. Kolejne badania wskazują, że na przestrzeni dwóch ostatnich lat: 2012–2014 częstotliwość korzystania z mediów elektronicznych wśród dzieci poniżej 12. roku życia wzrosła dwukrotnie.

**2. Ćwiczenie. Praca na forum.** Prowadzący pyta rodziców, jakie odczucia w nich wzbudza fakt, że dzieci coraz więcej czasu poświęcają na aktywności w mediach elektronicznych? Być może dotyczy to ich własnych dzieci, a być może słyszą to od innych rodziców, starszych dzieci? Uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami.

Nauczyciel wyjaśnia, że samo zabranianie dziecku korzystania z komputera lub tabletu nie rozwiązuje problemu. Ważne jest natomiast wprowadzenie zasad korzystania z mediów elektronicznych, w tym dostępu do gier<sup>2</sup>. Warto przy tym pamiętać, że nawyk aktywnego spędzania czasu kształtuje się w dziecku na podstawie obserwacji zachowań osób z najbliższego otoczenia. Dzieci zwykle naśladują najbliższe im osoby dorosłe. Wiek przedszkolny i wczesnoszkolny są pod tym względem szczególnie ważne, że dlatego dziecko intensywnie poznaje otoczenie i uczy się samodzielności. Potrafi przy tym coraz lepiej ocenić, co sprawia mu przyjemność i świadomie wybierać proponowane aktywności. Jednocześnie znajduje się pod dużym wpływem dorosłych i jest zależne od tego, co dorośli mu zaoferują i jakie stworzą możliwości do zabawy, aktywności i rozwoju. Warto w tym miejscu podkreślić, że **wspólne, aktywne i rodzinne spędzanie czasu sprzyja nie tylko rozwijaniu konstruktywnego nawyku u dziecka i rozwijaniu jego zainteresowań, ale również wzmacnia więzi emocjonalne pomiędzy członkami rodziny. Dobre poznanie możliwości i zainteresowań dziecka będzie pomocne w ukierunkowaniu jego rozwoju.**

**3. Ćwiczenie. Praca na forum.** Prowadzący zachęca uczestników do odpowiedzenia sobie na pytanie: „Co sprzyja i co przeszkadza w aktywnym spędzaniu czasu wolnego”? Pytania pomocnicze:

- *Od czego to zależy, że mamy czas wolny lub też nie mamy go zbyt wiele?*
- *Co utrudnia korzystanie z czasu wolnego?*

Spostrzeżenia uczestników prowadzący zapisuje na dużym arkuszu papieru, dzieląc arkusz na dwie kolumny „co pomaga?” „co przeszkadza?”.

Prowadzący prosi o podzielenie się swoimi refleksjami uczestników: jakie znaczenia ma dla dzieci aktywne spędzanie czasu wolnego\*\*.

**\*Uwaga:** Co pomaga: np. organizacja czasu, posiadanie zainteresowań i pasji, liczba zadań i obowiązków dostosowanych do możliwości osoby, pomysły na spędzanie czasu wolnego, dobre relacje z dziećmi, dobry nastrój i samopoczucie, pieniądze.

Co przeszkadza: np. zła organizacja czasu, brak zainteresowań i pasji, brak pomysłów, złe samopoczucie, zbytne przeciążenie obowiązkami i zadaniami, „zjadacze czasu”, brak funduszy.

**\*\*Uwaga:** Dzięki konstruktywnemu spędzaniu czasu wolnego dzieci:

- regenerują siły fizyczne i psychiczne,
- kompensują codzienne obowiązki,
- rozwijają zainteresowania, umiejętności, zdolności,
- nawiązują kontakty z rówieśnikami, rozwijają umiejętności społeczne i interpersonalne, np. współdziałania w grupie (działania w grupie/zespole),
- w przypadku czasu spędzanego z rodziną wzmacniają więzi z członkami rodziny,
- dostarczają sobie wielu pozytywnych emocji oraz przeżyć, co pomaga obniżyć poziom stresu i napięcia.

**4. Ćwiczenie. Praca w grupach.** W ramach wprowadzenia do kolejnego ćwiczenia prowadzący pyta, jakie aktywności dostarczały uczestnikom największej radości w okresie własnego dzieciństwa. Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami\*. Prowadzący zapisuje je na dużym arkuszu papieru. Pytanie pomocnicze:

- *Co sprawiało, że dana aktywność wydawała się wówczas szczególnie atrakcyjna?*
- *Czy jest coś, co się najczęściej powtarza w wypowiedziach? Jeżeli tak, to co to jest?*

**\*Uwaga:** Prawdopodobnie wiele z zabaw czy przytoczonych aktywności uczestników była związana z relacjami z innymi ludźmi i nie wymagała wielu nakładów finansowych. Dzieciom zwykle dużo radości przynoszą proste aktywności wykonywane z innymi, w których wykorzystują swoją wyobraźnię i pomysłowość.

**5. Ćwiczenie. Praca w grupach.** Prowadzący dzieli uczestników na grupy. Zadaniem każdej z grup jest wymyślenie jak największej liczby pomysłów na spędzenie czasu wolnego z dzieckiem w sytuacji, kiedy nie można na ten cel przeznaczyć dodatkowych funduszy\*. Grupy na wykonanie zadania mają 10 min.

W ramach podsumowania ćwiczenia prowadzący wyjaśnia, że czasami może nam się wydawać, że potrzeba znacznych funduszy, aby zapewnić dziecku szczęśliwe dzieciństwo i odpowiednie rozrywki. Tymczasem takie formy wspólnego spędzania czasu, które nie wymagają sporych nakładów, mogą być nie tylko bardzo atrakcyjne, ale i wartościowe dla dzieci z wielu powodów: rozwijają kreatywność (nie tylko dziecka, ale i osoby dorosłej), wzmacniają więzi i relacje w rodzinie, rozbudzają zainteresowania i pasję (ważne z punktu widzenia orientacji zawodowej dziecka), w przypadku aktywności ruchowych – rozwijają motorykę dużą, w przypadku zabaw manualnych – rozwijają motorykę małą – ważną z punktu widzenia zapobiegania trudnościami w pisaniu i czytaniu.

**\*Uwaga:** Przykładowe aktywności: pieczenie ciasta, gotowanie (np. lepienie pierogów), spacer, wspólne bieganie lub inna aktywność sportowa, czytanie książki, słuchanie muzyki, do której wymyślamy historie, granie w gry tradycyjne, rysowanie, malowanie, wymyślanie historyjek, budowanie z klocków, szycie ubranek, zwiedzanie okolic zamieszkania, branie udziału w przedsięwzięciach/zajęciach bezpłatnych organizowanych przez lokalną społeczność, robienie kukiełek i teatrzyku z dostępnych materiałów itp.

**6. Podsumowanie zajęć.** Prowadzący w ramach podsumowania zajęć pyta uczestników, jakie treści poruszone podczas spotkania były dla nich najbardziej znaczące. Podkreśla jednocześnie, że czas wolny dzieci nie musi oznaczać beczynności. To czas, w którym dzieci mają okazję do tego, aby poprzez zabawę intensywnie rozwijać się poznawczo, emocjonalnie i społecznie. Warto zatem zainwestować w to swoją uwagę i czas.

\* Więcej na temat zasad korzystania z mediów elektronicznych przez dzieci znajduje się w kolejnej wkładce „Remedium” na Uzależnienia Behavioralne, „Remedium”, nr 09/2015.

# PRZYGODY ZUZI



Kto z nas nie lubi czasu wolnego? Czas wolny to dobra okazja, żeby robić to, co sprawia nam największą radość, relaksować się i poznawać swoje talenty.

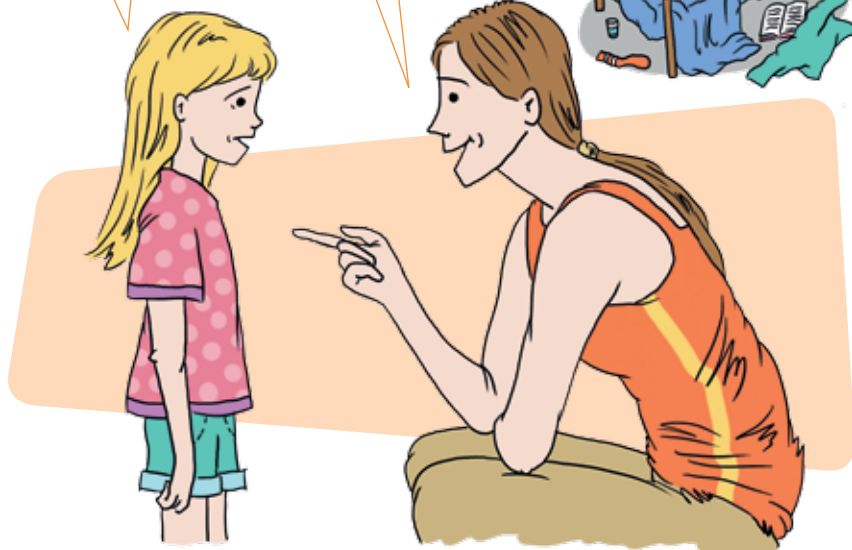
## NIE TYLKO ZABAWA

★ Czas wolny może być wielką przyjemnością, jeśli wcześniej wykonamy swoje obowiązki. Jest najlepszy, kiedy towarzyszy mu zadowolenie z wykonanej pracy.

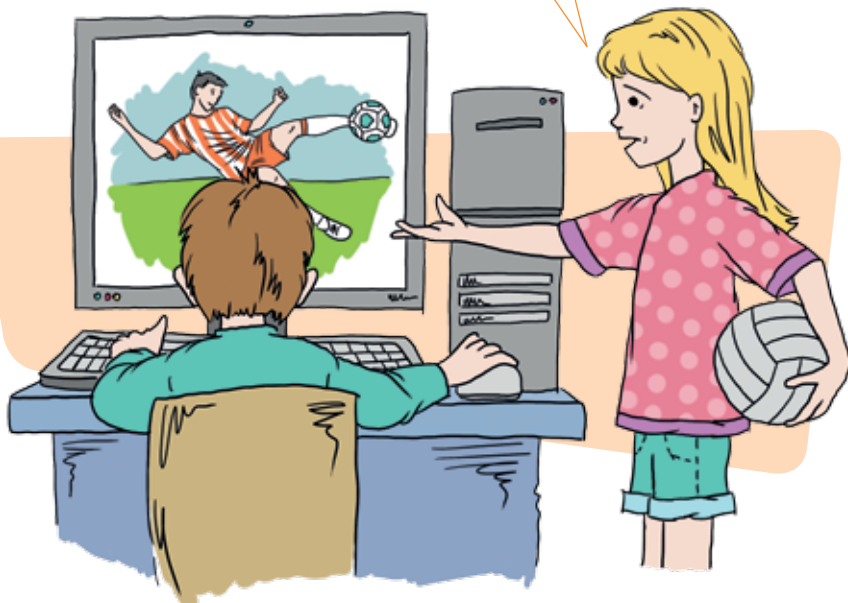
⇒ Co robisz w swoim wolnym czasie? Rysujesz, a może grasz w piłkę? To, co teraz sprawia Ci frajdę, może w przyszłości stanie się Twoją wymarzoną pracą?

Mamo, mogę pójść pobawić się z Jasiem?

Tak, ale najpierw posprzątaj swój pokój. Umówiliśmy się, że to dzisiaj zrobisz.



Naprawdę wolisz grać w piłkę z komputerem? Chodź zagramy, mam prawdziwą piłkę!



## TAK NAPRAWDĘ!

★ Według Arystotelesa, filozofa ze starożytnej Grecji, najlepszym sposobem na spędzanie czasu wolnego jest robienie czegoś, co sprawia nam radość nie w samotności, ale z innymi osobami.

⇒ W czasie roku szkolnego zadbaj o aktywność ruchową. To pomaga nabrać sił do wysiłku umysłowego, dzięki temu lepiej idzie nam w nauce!

# Kto pierwszy na mecie?

Jesteście poszukiwaczami skarbów. Aby do niego dotrzeć, musicie przepłynąć morze i poradzić sobie z różnymi przygodami. Ten, kto pierwszy dotrze do celu, zabiera cały skarb.



Skarb jest prawie Twój! **Powiedzieć zakłęcie: W czasie suszy szosa sucha lub cofnij się o jedno pole.**

Strażnik skarbu uwielbia jajecznicę. **Pokaż mu, jak ją robisz. Nie używaj słów.**

**JESTEŚ U CELU!**

Chcąc dostać się do skarbu, wykopujesz tunel. **Czekasz kolejkę.**

Ukrywasz się przed zbrojami **Przez całą kolejkę nie możesz się ruszyć lub cofasz się o jedno pole.**

Jesteś w niewoli u plemienia Ubu-ubu. Uciekasz nocą. **Obejdź całą salę na paluszkach.**



Trzeba posprzątać po sztormie. **Ustaw wszystkich uczestników gry według wieku.**

Sztorm na morzu! **Obejdź całą salę tyłem do przodu.**



Uwaga! Potwory strzegące wyspy skarbów. **Uśpij je, śpiwając piosenkę lub cofasz się o dwa pola.**

Uwaga! Choroba morska. **Czekasz kolejkę:(**

Musisz zadbać o kondycję. **Zrób sześć przysiadów lub cofnij się na start.**

Na statku do jedzenia są tylko pomidory. Wymień trzy potrawy, które można z nich zrobić. **Czekasz kolejkę.**

**START**



☆ Do gry potrzebna jest kostka oraz pionki. W zależności od tego ile oczek wyrzucisz, przesuwasz się o tyle pól. Wygrywa ta osoba, która pierwsza dotrze do mety.