



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Oportunități de timp liber

Viața de zi cu zi înseamnă școală, teme și foarte puțin timp dedicat nouă înșine. De cele mai multe ori trebuie să ne gândim că timpul liber poate fi considerat a fi o necesitate deoarece reprezintă de fapt momentul în care ai libertatea să faci ceea ce te face simți “bine”. Rutina ne afectează pe noi ca persoană, dar și persoanele din jurul nostru, cărora nu le mai acordăm atenția de care au nevoie.

Timpul liber trebuie folosit ca atare, scopul acestuia fiind acela de a crea beneficii minții și trupului. Fiecare persoană trebuie să profite de timpul liber pe care îl are și să îl folosească la maxim, pentru ca de cele mai multe ori nu știm când o să mai avem această oportunitate. Activitățile din timpul liber diferă în funcție de fiecare individ, de capacitatea acestuia de gândire, de organizare și de vârstă.

Activitățile tinerilor în timpul liber se rezumă la întâlniri cu prietenii, distracții în club, diverse petreceri, dar și diverse ieșiri la cinema-uri, cafenele, fast-food-uri, mall-uri etc.

Iată câteva idei de petrecere a timpului liber ieftine și sănătoase:

- Activități sportive: uneori pot fi costisitoare dacă te gândești la a frecventa o sală de sport sau de a juca tenis/fotbal pe terenuri închiriate. Alteori activitățile sportive pot fi gratuite și beneficii mai ale pentru organismul tău având în vedere că majoritatea timpului o petreci stând în bancă sau la birou. Poți merge pe bicicletă, alerga în parc, să te dai cu rolele dar de ce nu cu trotinetă (mai ales că în ultimul timp au apărut aceste jucării și pentru adulți);
- Activități de voluntariat: caută un ONG sau o instituție care te-ar primi să faci voluntariat într-un domeniu care îți place. Trebuie să știi că voluntariatul te poate ajuta fie pentru obținerea unei burse în străinătate fie te poate ajuta în plan profesional și personal.
- Ateliere de lucru: au apărut o multitudine de ateliere precum handmade, științifice, de dezvoltare a abilităților, de cooking, de nutriție etc. Tot ce trebuie să faci este să te informezi iar pe Internet găsești foarte multe informații;
- Poți să frecventezi cursuri de limbi străine sau cursurile de la Palatul Copiilor precum dansuri, arta fotografică, actorie etc.
- Cluburi de muzică sau de pasionați de film: caută dacă în localitatea ta se organizează astfel de activități. În Iași de exemplu există Clubul cinefililor care derulează activități o dată pe săptămână.

Timpul liber trebuie folosit într-un mod înțelept, scopul principal al acestuia fiind acela de relaxare a individului, ocupându-l cu activități specifice fiecărei vârste, interes, preocupare și lista poate continua la nesfârșit.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

EXERCIȚIU:

FĂ-ȚI UN PLAN DE ACȚIUNE

Activitate care ți-ar place să o faci	Unde ai putea să faci această activitate	Surse de informare