Akademia Zdrowia i Samodzielności

MÓJ CZAS.
MOJE MOŻLIWOŚCI.

Nie chodzi o to, żeby robić więcej. Chodzi o to, żeby mieć wybór.

Odpoczynek, relacje, ruch, technologia, zainteresowania i własne pomysły. Każdy może korzystać z czasu wolnego inaczej. **Warto odkrywać, co naprawdę nam służy.**

NA CO CHCIAŁBYM MIEĆ TROCHĘ WIĘCEJ PRZESTRZENI?

- ☐ odpoczynek
- ☐ spotkania
- ☐ własne pomysły
- ☐ hobby
- ☐ ruch
- ☐ coś innego .....



bezpieczny wypoczynek.pl



21 REKOMENDACJI SIEDEM OBSZARÓW

Twój kompas – wybierz to, co jest dla Ciebie ważne.

Możesz zaznaczyć rekomendację, która już jest Ci bliska, taką, którą chcesz lepiej zrozumieć, albo taką, która podpowiada Ci coś nowego.

Zaznaczanie jest dobrowolne. Nie przewidujemy oceniania liczby zaznaczonych wskazówek.

NASZ WŁASNY CZAS

Kawałek dnia po swojemu

- [ ] **1. Chrońmy kawałek czasu, który naprawdę jest nasz.**

Dobrze mieć w ciągu dnia albo tygodnia trochę czasu, o którym możemy zdecydować sami. To może być chwila na odpoczynek, hobby, spotkanie albo po prostu coś, na co akurat mamy ochotę.

- [ ] **2. Zostawiajmy sobie trochę czasu bez planu.**

Nie każda wolna chwila musi być od razu czymś wypełniona. Czasem fajnie dopiero w danym momencie zdecydować, czy chcemy z kimś być, coś zrobić, odpocząć albo zwyczajnie niczego nie planować.

- [ ] **3. Miejmy coraz większy wpływ na decyzje dotyczące naszego czasu.**

Mówmy, co lubimy, czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy spędzać swój czas. Im więcej umiemy i doświadczeń zdobywamy, tym więcej rzeczy możemy stopniowo wybierać i organizować sami.

ODPOCZYNEK I REGENERACJA

Po czym naprawdę wraca nam siła?

- [ ] **4. Dbajmy o odpoczynek i sen.**

Sen i odpoczynek pomagają nam odzyskać siłę, lepiej się czuć i mieć energię na kolejne rzeczy. Dobrze więc zostawiać dla nich prawdziwe miejsce, a nie tylko to, co zostanie na końcu dnia.

- [ ] **5. Sprawdzajmy, co naprawdę pomaga nam odpocząć.**

Każdy może odpoczywać trochę inaczej. Spróbujmy czasem zauważyć: czy po tym, co robiliśmy, mamy więcej energii, spokoju albo po prostu czujemy się lepiej?

- [ ] **6. Nie wymagajmy od odpoczynku, żeby zawsze był „pożyteczny".**

Nie każda wolna chwila musi nas czegoś nauczyć albo prowadzić do jakiegoś wyniku. Czasem możemy posłuchać muzyki, poleżeć, poczytać czy pobyć w ciszy tylko dlatego, że tego potrzebujemy.

RELACJE I WSPARCIE

Z kim jest nam dobrze?

- [ ] **7. Dbajmy o relacje, w których czujemy się bezpiecznie i możemy być sobą.**

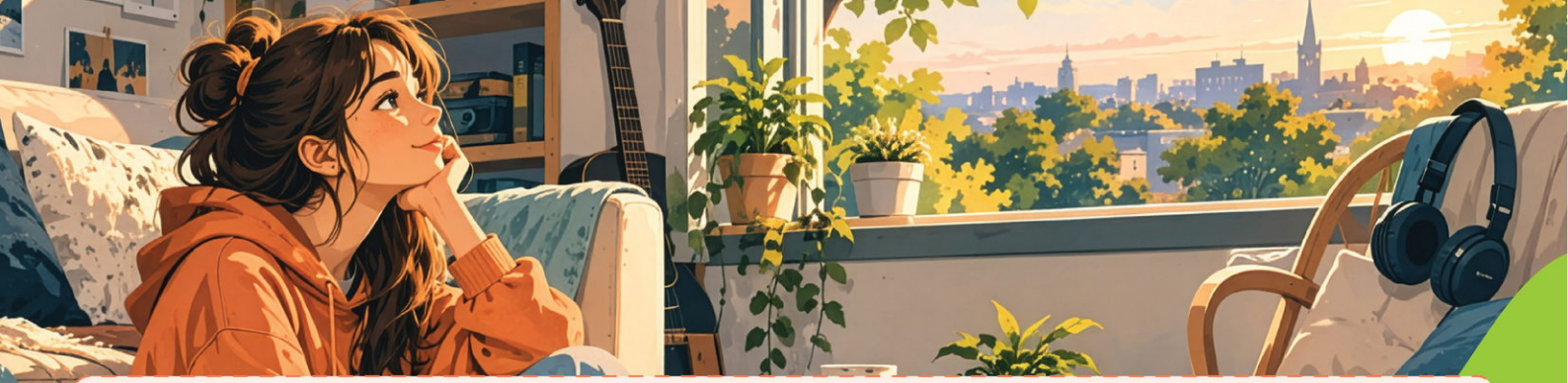
Szukajmy ludzi, przy których możemy rozmawiać, śmiać się, milczeć i powiedzieć, co naprawdę myślimy. Ważniejsze od liczby znajomych jest to, czy dobrze i bezpiecznie czujemy się razem. Podczas wspólnej zabawy, gry czy wycieczki uzgadniajmy pomysły, dzielmy się zadaniami i pomagajmy sobie nawzajem.

- [ ] **8. Dajmy sobie prawo zarówno do bycia z innymi, jak i do pobycia samemu.**

Nie zawsze musimy być w grupie. Czasem dobrze pobyć samemu i złapać oddech. Warto tylko zauważyć różnicę między „chcę być sam" a „jestem sam i źle mi z tym".

- [ ] **9. Wiedzmy, do kogo możemy zwrócić się po pomoc.**

Dobrze wiedzieć, do kogo możemy zadzwonić albo podejść, kiedy coś nas martwi, ktoś nas krzywdzi albo po prostu nie wiemy, co zrobić, bo przecież nie musimy radzić sobie ze wszystkim sami.



Ruch i dobre doświadczenie własnego ciała

Ruszajmy się po swojemu

- [ ] **10. Włączajmy ruch do zwykłego dnia.**

Nie trzeba od razu trenować sportu. Spacer, rower, taniec, zabawa, pływanie czy pójście gdzieś pieszo też są ruchem. Warto korzystać z codziennych okazji do ruchu.

- [ ] **11. Szukajmy takiego ruchu, do którego chce się wracać.**

Jeśli jedna aktywność nam nie pasuje, spróbujmy innej. Fajnie znaleźć ruch dopasowany do naszych możliwości, który daje nam przyjemność i pomaga czuć się dobrze we własnym ciele.

- [ ] **12. Ruszajmy się dla zdrowia i dobrego samopoczucia, a nie po to, żeby wyglądać jak ktoś inny.**

Nasze ciała są różne i każde może robić trochę inne rzeczy. Ruch może dawać nam zdrowie, siłę i radość bez porównywania się z czyimś wyglądem albo internetowym ideałem.

Różnorodność aktywności i równowaga cyfrowa

Miejmy więcej niż jedną możliwość

- [ ] **13. Budujmy własny zestaw pomysłów na wolny czas.**

Dobrze mieć kilka rzeczy, które lubimy robić: spotkać się z kimś, ruszyć się, poczytać, tworzyć, pograć, posłuchać muzyki albo wyjść na dwór. Wtedy zawsze mamy z czego wybierać.

- [ ] **14. Patrzmy nie tylko na to, ile czasu spędzamy online, ale także co wtedy robimy i co z tego wynika.**

Internet może dawać nam dużo dobrego. Warto tylko czasem sprawdzić, czy nie zabiera nam snu, ruchu, spotkań albo rzeczy, które sami wcześniej chcieliśmy zrobić.

- [ ] **15. Korzystajmy z technologii nie tylko do oglądania, ale także do działania.**

Możemy dzięki niej tworzyć, uczyć się, rozmawiać, współpracować i rozwijać swoje pomysły. Spróbujmy też zauważać, kiedy to my wybieramy treści, a kiedy po prostu płyniemy za kolejnymi.

Mały plan

Jedna dobra rzecz

- [ ] **16. Nie planujmy całego wolnego czasu. Wybierzmy jedną rzecz, na której nam zależy.**

Czasem wystarczy wybrać jedną rzecz, którą naprawdę chcemy zrobić w najbliższych dniach. Spotkanie, rower, książka, gra albo chwila dla siebie, coś naszego, na co chcemy znaleźć miejsce.

- [ ] **17. Róbmy plany, które da się naprawdę zrealizować.**

Jeśli na czymś nam zależy, ustalmy kilka prostych rzeczy: co, kiedy, gdzie, z kim i czego potrzebujemy. Taki mały plan pomaga zacząć i zwiększa szansę, że naprawdę znajdziemy na to czas.

- [ ] **18. Pozwalajmy sobie zmienić plan.**

Plan ma nam pomagać, a nie nami rządzić. Jeśli coś nie wypali, możemy zmienić godzinę, pomysł albo osobę, z którą coś robimy. Czasem dobry plan B jest równie dobry jak plan A.

Bezpieczeństwo i samodzielność

Coraz więcej możemy sami

- [ ] **19. Poznawajmy zasady i pytajmy, po co są.**

Łatwiej trzymać się zasad, kiedy rozumiemy ich sens. Jeśli czegoś nie wiemy albo jakaś zasada wydaje nam się dziwna, zapytajmy. Rozmowa też pomaga uczyć się odpowiedzialnych decyzji.

- [ ] **20. Zdobywajmy samodzielność krok po kroku.**

Każda samodzielna decyzja czegoś nas uczy. Możemy stopniowo brać więcej odpowiedzialności za swój czas, miejsce, powrót czy zmianę planu i pokazywać, że potrafimy o siebie zadbać.

- [ ] **21. Gdy sytuacja się zmienia albo robi się niebezpiecznie, reagujmy i szukajmy pomocy.**

Możemy zmienić plan, odejść z miejsca, które budzi niepokój, zadzwonić do dorosłego albo poprosić kogoś o wsparcie. Umiejętność szukania pomocy też jest częścią samodzielności.

Mój kompas. Mój wybór.

TO JEST JUŻ DLA MNIE WAŻNE
Wybierz numer rekomendacji, która odpowiada temu, co lubisz lub cenisz.

Numer rekomendacji:

TO MNIE ZACIEKAWIŁO
Która rekomendacja podpowiedziała Ci coś nowego albo skłoniła do zastanowienia?

Numer rekomendacji:

JEDNA DOBRA RZECZ
Na co chciałbym znaleźć trochę czasu w najbliższych dniach?

A GDYBY PLANY SIĘ ZMIENIŁY?
Jaki inny pomysł mógłbym wybrać?

Notatki

Twój czas nie musi być idealnie zaplanowany.
Wybieraj, próbuj, odpoczywaj i zmieniaj plany, gdy tego potrzebujesz.

Więcej miejsca na Twoje pomysły znajdziesz
w Planerze Aktywności Offline.

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”

bezpieczny wypoczynek.pl

Stowarzyszenie „Aktywni na Rzecz Bezpiecznego Wypoczynku”
Gana 64, 46-320 Gana
www.bezpiecznywypoczynek.pl