

Anna Armata



# Mój czas wolny

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny



**Biblioteka self-adwokata**



© Copyright by PSOUU, 2014

ISBN 978-83-60105-91-7

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62

zg@psouu.org.pl

redakcja@psouu.org.pl

www.psouu.org.pl

Projekt graficzny

serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja:

Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk:

DG-GRAF, Warszawa



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Anna Armata

# Mój czas wolny

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
może spędzać czas wolny



Warszawa 2014



## Spis treści

Co to jest czas wolny?	3
Jak organizować czas wolny?	3
Pomaganie innym ludziom	4
Pomaganie w domu	5
W ogrodzie	6
Rozwijanie zainteresowań	7
Rozwijanie uzdolnień	8
Nauka	9
Działalność społeczna	9
Sport i rekreacja	10
Turystyka	12
Wspólnie	13
Do oglądania, słuchania i czytania	14
Skąd wziąć informacje?	15
Pieniądze	15
Bibliografia	16

## Co to jest czas wolny?

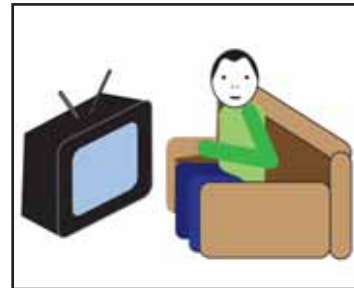
Czas wolny to czas jaki masz po wykonaniu obowiązków. Możesz go przeznaczyć na dowolne zajęcia.

Czas wolny to **twój czas**, w którym możesz robić to, co lubisz.



## Jak organizować czas wolny?

Czas wolny możesz przeznaczyć na odpoczynek, który sprawia ci przyjemność.



W wolnym czasie możesz położyć się do łóżka i przespać.

Taki odpoczynek pomoże ci nabrać sił na dalszą część dnia.



**Zanim zdecydujesz się na taki sposób spędzania wolnego czasu, przeczytaj na następnych stronach o naszych innych propozycjach.**



## Pomaganie innym ludziom

Pomaganie innym ludziom może przynieść dużo radości. Zadowolone są osoby, którym pomogłeś. A ty możesz się cieszyć, że byłeś potrzebny i potrafiłeś zrobić coś dobrego.



W wolnym czasie możesz pomóc sąsiadce zrobić zakupy i zanieść siatki z zakupami do jej domu.



Możesz pomóc znajomym w opiece nad ich dzieckiem.

W zależności od tego o co cię poproszą, możesz dziecko karmić, bawić się z nim w domu lub wyjść na spacer.



Swój czas wolny możesz przeznaczyć na odwiedzenie znajomej ci osoby, która jest chora albo samotna.

W czasie takich odwiedzin najczęściej wystarczy miło porozmawiać.



Pomagać można nie tylko ludziom. Jeśli lubisz i potrafisz zajmować się zwierzętami, możesz opiekować się bezdomnymi kotami lub pomagać w schronisku dla zwierząt.

## Pomaganie w domu

W czasie wolnym możesz z własnej woli pomagać rodzinie w pracach domowych.

Jeśli chcesz zrobić coś pożytecznego dla rodziny, możesz: odkurzyć mieszkanie, pościelić łóżka, podlać kwiatki w doniczkach, wytrzeć kurz z mebli, umyć podłogę.



Możesz uprać drobne rzeczy ręcznie, w misce. Możesz uprać pranie w pralce. Wcześniej musisz pranie podzielić na rzeczy białe i kolorowe. Pierze się je osobno. Musisz też nauczyć się włączania i programowania pralki.



Niektóre uprane i wysuszone rzeczy trzeba prasować. Przed prasowaniem dowiedz się na jaką temperaturę nastawić programator żelazka, żeby ubrań nie przypalić.



**Uważaj! Podczas prasowania można się boleśnie oparzyć. Nigdy nie dotykaj rozgrzanego spodu żelazka!**

W czasie wolnym możesz zająć się pracą w kuchni: umyć naczynia, wynieść śmieci, upiec ciasto, ugotować zupę.





## W ogrodzie



Wiosną, latem i jesienią możesz miło spędzać wolny czas w ogródku lub na działce. Możesz opalać się, czytać książki, słuchać muzyki, leżeć i odpoczywać na leżaku.



Możesz zaprosić znajomych i przygotować dla nich poczęstunek. Możecie rozpalić ognisko lub grilla. Nad ogniskiem możecie upiec kielbaski na patykach. W popiele możecie zakopać ziemniaki i poczekać aż się upieką. Na grillu możecie grillować mięso, kielbasy, ryby i warzywa.



Jeśli lubisz pracować na świeżym powietrzu, na działce możesz robić dużo pożytecznych rzeczy:

- przekopywać ziemię i grabić ją,
- siać nasiona,
- sadzić sadzonki,
- podlewać rośliny kiedy rosną,
- sadzić drzewka i krzewy,
- wrywać chwasty, czyli plewić,
- kosić trawę.



Najpierw musisz dobrze zaplanować swoje działania. Ważna jest kolejność: przekopanie ziemi, zgrabienie, sianie nasion, podlewanie, plewienie chwastów. Po kilku miesiącach możesz zbierać samodzielnie wyhodowane warzywa lub kwiaty!



## Rozwijanie zainteresowań

Czas wolny dobrze jest przeznaczyć na rozwijanie swoich zainteresowań lub poznawanie nowych zajęć.

Jeżeli lubisz przyrodę, ciszę i spokój,  
a przy tym jesteś spostrzegawczy  
- latem i jesienią możesz chodzić do lasu  
i zbierać grzyby.

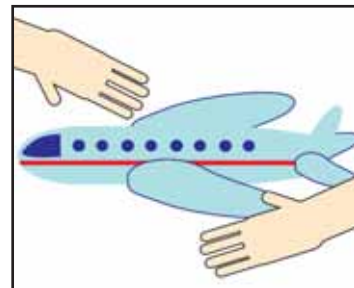
Później grzyby można ususzyć i przez cały  
rok będą smacznym dodatkiem do potraw.



Jeżeli jesteś cierpliwy, lubisz ciszę i spokój,  
lubisz przyrodę, a zwłaszcza przebywanie  
nad wodą  
- możesz zainteresować się wędkowaniem.



Jeśli masz sprawne ręce, lubisz pracować  
spokojnie i dokładnie, możesz zająć się  
składaniem modeli samolotów lub okrętów.



Jeśli masz silne i sprawne ręce,  
które potrafią trzymać narzędzia,  
możesz zająć się majsterkowaniem.





## Rozwijanie uzdolnień

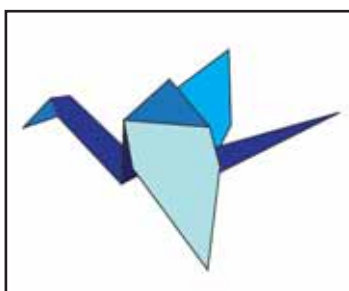
Czas wolny to czas, który dobrze jest poświęcić na rozwijanie swoich uzdolnień.



Jeśli lubisz śpiewać, masz dobry słuch i głos, albo  
jeśli umiesz grać na jakimś instrumencie  
- zapisz się do chóru lub zespołu muzycznego.



Jeśli lubisz obserwować otoczenie, jeśli  
zwracasz uwagę na kolory i kształty  
- spróbuj rysować, malować lub rzeźbić.



Jeśli lubisz spokojne zajęcia, potrafisz dłużej  
skupić uwagę, masz dobry wzrok i sprawne  
ręce  
- możesz spróbować robić figury  
z papieru - origami.  
Żeby nauczyć się tej sztuki, trzeba najpierw  
pójść na szkolenie.



Jeśli lubisz odgrywać różne role, mówisz  
bardzo wyraźnie i nie boisz się występować  
przed innymi ludźmi  
- możesz zapisać się do amatorskiego  
zespołu teatralnego.

## Nauka

W czasie wolnym możesz uczyć się na kursach doskonalących lub w szkole wieczorowej. Zanim podejmiesz decyzję o tym, czego chcesz się uczyć - poradź się specjalistów.



Najlepiej doradzą ci: nauczyciele ze szkoły do której chodziłeś, psycholog ze szkoły lub poradni, doradca zawodowy. Oni powiedzą ci jakie umiejętności są potrzebne, żeby uczyć się w wybranym kierunku.



## Działalność społeczna

Wolny czas możesz aktywnie spędzać zajmując się sprawami społecznymi. Sprawy społeczne to takie, które dotyczą większej grupy ludzi. Mogą dotyczyć twoich sąsiadów z osiedla, twojej parafii, mieszkańców całego miasta albo powiatu. Dotyczą też grupy osób z niepełnosprawnościami.



Możesz zostać członkiem stowarzyszenia lub wolontariuszem i razem z innymi robić rzeczy dobre dla wielu ludzi. Na przykład możesz pomóc przeprowadzić zbiórkę pieniędzy dla potrzebujących osób lub na ratowanie jakiegoś zabytku.



Czas wolny możesz zorganizować tak, aby praktykować swoją religię. Możesz uczestniczyć w nabożeństwach, modlić się w grupach różańcowych, służyć do mszy świętej, chodzić na pielgrzymki.



## Sport i rekreacja

Możesz uprawiać różne sporty, nawet jeśli nie jesteś w pełni sprawny fizycznie. Jest bardzo wiele dyscyplin sportowych. Wybierz taką dyscyplinę na którą pozwala twój stan zdrowia. Możesz poradzić się swojego lekarza. Dobrze podpowiedzą ci także fizjoterapeuci z twojego ośrodka.



Jeśli umiesz dobrze współpracować z kolegami, wybierz jakąś grę zespołową.

Są to na przykład:

- piłka nożna,
- piłka siatkowa,
- koszykówka
- piłka ręczna.



Jeśli wolisz, żeby nikt cię nie rozpraszał podczas zawodów i treningu, wybierz jedną z konkurencji lekkoatletycznych.

Mogą to być:

- biegi na różne odległości,
- skok wzwyż,
- skok w dal.



Jeśli jesteś bardzo silny, możesz uprawiać:

- pchnięcie kulą,
- rzut młotem,
- rzut oszczepem.

**Pamiętaj! Żeby osiągać sukcesy w swojej dyscyplinie sportu i zdobywać medale, musisz dużo i systematycznie trenować.**

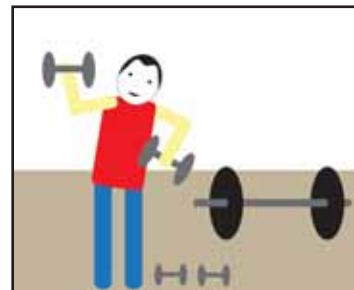
Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą trenować w wielu sekcjach sportowych, które działają dzięki organizacji o nazwie Olimpiady Specjalne Polska. Dowiedz się, czy w twojej okolicy działa taka sekcja i czy możesz się do niej zapisać.



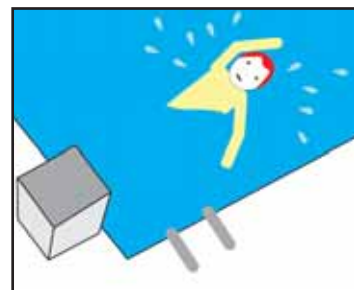
Jeżeli nie możesz systematycznie uprawiać sportu, pamiętaj żeby codziennie choć trochę swojego wolnego czasu spędzać aktywnie. Możesz to robić chodząc na dłuższe spacerunki. Możesz jeździć na przejażdżki rowerem. Zimą możesz jeździć na sankach lub łyżwach. Takie zajęcia nazywamy rekreacją.



Czas wolny możesz przeznaczyć na przykład na zajęcia aerobiku lub na ćwiczenia w siłowni. Zapytaj się instruktora w siłowni jakie ćwiczenia możesz wykonywać.



Ruch w wodzie jest bardzo zdrowy dla całego organizmu człowieka. Jeśli jeszcze nie umiesz pływać, zapisz się na lekcje pływania. Podczas wakacji nad morzem lub jeziorem poczujesz się bezpieczniej.



Możesz też zapisać się do szkoły tańca. Jeśli jest to taniec towarzyski, na takie zajęcia najlepiej przyjść z partnerem. Namów kolegę lub koleżankę na wspólną naukę tańca!







## Turystyka

Osoby, które lubią jeździć i poznawać nowe miejsca, w czasie wolnym mogą brać udział w różnych wycieczkach. Mówi się wtedy, że uprawiają turystykę. Są turystami.



Wycieczki można planować na 1 dzień, na weekend lub na dłuższy urlop. Najbliższą okolicę możesz zwiedzać podczas 1-dniowych wycieczek pieszych lub rowerowych.



Jeżeli chcesz wyjechać na dłużej do oddalonych miejscowości, musisz najpierw zaplanować czym tam dojechać. Możesz wtedy wziąć udział w wycieczce autokarowej, kolejowej, samochodowej a nawet samolotowej.



Trzeba także zaplanować gdzie będziesz nocował. Może to być schronisko turystyczne, hotel, domek kempingowy albo namiot. Żeby nocować w namiocie trzeba zabrać ze sobą materac lub karimatę i śpiwór. W hotelach i schroniskach dostaje się pościel.



Na wycieczkę możesz pojechać z rodziną lub z grupą znajomych. Jeśli jest to wycieczka zorganizowana przez biuro podróży, możesz spędzić ją z zupełnie nieznanymi osobami.

## Wspólnie

Wspólne spędzanie czasu z innymi ludźmi przynosi radość i korzyści każdej osobie. Możesz uczyć się od innych nowych rzeczy. Ty możesz ich nauczyć czegoś, co sam umiesz robić bardzo dobrze.

W czasie wolnym możesz z kolegami i koleżankami:

- chodzić na spacer,
- grać w piłkę na boisku,
- jeździć na wycieczki rowerowe,
- kibicować waszej drużynie podczas meczów.



Możesz zaprosić do domu znajomych i zorganizować wspólne oglądanie meczu w telewizji.



Czas wolny możesz miło spędzić, gdy zaprosisz rodzinę. Zorganizuj wspólne zajęcia, na przykład zabawy i konkursy. Możecie też zagrać w gry planszowe lub w karty.



Podczas spędzania wolnego czasu ze swoją sympatią, możecie wspólnie:

- oglądać filmy w kinie,
- chodzić do kawiarni na lody lub kawę,
- tańczyć na dyskotekach,
- chodzić do klubu.





## Do oglądania, słuchania i czytania

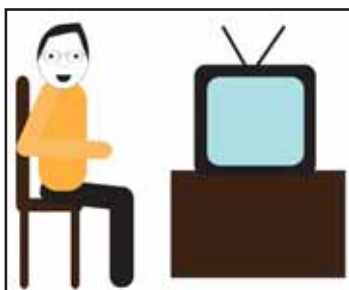


Wybierz się czasem na przedstawienie do teatru. Bilety są dość drogie, ale tam na scenie aktorzy występują dla Ciebie na żywo.

Warto też czasem pojechać do opery. W operze aktorzy śpiewają swoje role.



Przedstawienia muzyczne na żywo to także: operetka, musical i balet. Natomiast w filharmonii możesz wysłuchać koncertu muzycznego. Zazwyczaj jest to muzyka nazywana poważną. Muzyki rozrywkowej możesz posłuchać na koncertach różnych zespołów i piosenkarzy.



Jeśli nie możesz wyjść z domu, słuchaj muzyki z radia. Jeżeli oglądasz w wolnym czasie telewizję, wybieraj ciekawe filmy i programy. W różnych stacjach edukacyjnych można obejrzeć programy o świecie przyrody, na przykład:

- o dzikich zwierzętach,
- o tym co dzieje się w kosmosie,
- o tym co dzieje się w morzach i oceanach.



Czytaj gazety. Możesz z nich dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Gazety i komiksy kupisz w kiosku. Ulubione gazety możesz zaprenumerować u wydawcy. Wtedy każdy nowy numer gazety dostaniesz pocztą do domu. Czytaj książki. Książki kupisz w księgarni lub wypożyczysz w bibliotece.

**Pamiętaj! W każdym większym mieście są galerie sztuki, wystawy i muzea. Tam też czasem dobrze jest pójść, aby zobaczyć piękne przedmioty.**



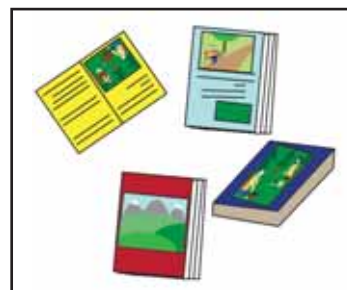
## Skąd wziąć informacje?

Żeby znaleźć blisko miejsca zamieszkania placówkę, w której prowadzone są interesujące cię zajęcia, czytaj ogłoszenia w lokalnych gazetach.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o miejscu, do którego jedziesz na wycieczkę, przejrzyj przewodniki turystyczne. Przewodniki można kupić w księgarniach lub wypożyczyć w bibliotece publicznej.

Odwiedź też biura podróży. Często można tam dostać bezpłatnie foldery.

Będąc na wycieczce, korzystaj z punktów informacji turystycznej. Punkty te bez opłat informują wszystkich turystów w całej Polsce.



**Pamiętaj o Internecie!**

**Tam znajdziesz najwięcej potrzebnych ci informacji.**



## Pieniądze

Pamiętaj, że niektóre zajęcia są drogie.

Nie zapisuj się na wiele lekcji jazdy konnej albo na zagraniczną wycieczkę samolotową.

To związane jest zazwyczaj z bardzo dużymi wydatkami.



**Nawet jeśli masz niewiele pieniędzy, możesz miło i aktywnie spędzać czas z przyjaciółmi lub rodziną.**

Przeczytaj jeszcze raz wszystkie propozycje z tej książki.



## Bibliografia

Czajka S.: Z problemów czasu wolnego. Instytut wydawniczy CRZZ, Warszawa 1974.

Orłowska M.: Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej. „Pedagogika społeczna”, 2001.

Pięta J.: Pedagogika czasu wolnego wyd. 3, Wydawnictwo FREL, Nowy Dwór Mazowiecki 2014

Przeclawski K.: Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce. Wydawnictwo szkolne i pedagogiczne, Warszawa 1978.

Bączek J.B.: Animacja czasu wolnego w turystyce. Praktyczny podręcznik dla animatora. Wyd. Stageman Polska, Warszawa 2009.



Publikacja „*Mój czas wolny. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny*“ jest pierwszą z serii **Biblioteka self-adwokata**.

# Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

jest organizacją pożytku publicznego



## MISJĄ PSOUU jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSOUU** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

## PSOUU prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSOUU współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.