



A2.2 – Izobraževalno gradivo za predavatelje

PROSTOČASNE AKTIVNOSTI

Modul 3: **OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE**

Pod modul 3.4.: PROSTOČASNE AKTIVNOSTI



Predstavitev

Modul	OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE
Pod modul	Prostočasne aktivnosti
Ura št.	#1
Trajanje (min)	225 (90 minut predavanje, 90 minut delavnica, 45 minut samostojno delo doma)
Datum	

Učni izidi

- Razumevanje pomena prostega časa za doseganje dobrega počutja.
- Razumevanje pomena kakovostne izrabe prostega časa za doseganje dobrega počutja.
- Poznavanje vloge oskrbovalca pri vzpodbujanju uporabnika k vključevanju v prostočasne aktivnosti.
- Poznavanje specifičnih metod in tehnik za izrabo prostega časa pri različnih uporabnikih.
- Poznavanje različnih okolij, ki omogočajo izvedbo prostočasnih aktivnosti.

Razumevanje pomena kakovostne izrabe prostega časa za doseganje dobrega počutja

Prosti čas je čas, ki ga vsakdo preživi po lastni izbiri. Lahko ga izrabi za počitek, rekreacijo ali zabavo.

Pridobiti na (okrepiti):

Fizičnem zdravju

Duševnem zdravju

Socialnem blagostanju

Poznavanje vloge oskrbovalca pri vzpodbujanju uporabnika k načrtovanju in izrabi prostega časa

1. Doslednost pri uporabnikovem vključevanju v prostočasne aktivnosti.
2. V ospredju je uporabnik in njegove prioritete vezano na njegove sposobnosti (ne oskrbovalčeve)
3. Oskrbovalec je motivator, promotor, podpornik,...
4. Oskrbovalec je pomemben pri prepoznavanju uporabnikove duhovnosti.

Poznavanje specifičnih metod in tehnik za izrabo prostega časa pri različnih uporabnikih

1. Primerna izbira in prilagoditev aktivnosti za uporabnika/oskrbovalca in okolja v katerem se aktivnost izvaja.



Poznavanje različnih okolij za izvedbo prostočasnih aktivnosti

1. Povezano tudi z okoljem kjer uporabnik/oskrbovalec živi.
2. Adaptacija pomembnih aktivnosti ki jih je izvajal v preteklosti
3. Spoznavanje, iskanje novih aktivnosti



Poznavanje različnih okolij za izvedbo prostočasnih aktivnosti



Delavnica (2 uri)

1. Kaj vam pomeni prosti čas?

Art	Crafts
Do It Yourself	Entertainment
Exercise	Freedom
Games	Interests
Learning	Leisure
Outdoor Activities	Play
Recreation	Robotics
Sports	Tourism
Travel	Vacations

Delavnica

1. Izberite svojo (oskrbovalec) najljubšo prostochasovno aktivnost

Concerts	Conversation
Cooking	Cosplaying
Crafts	Creative Writing
Cultural Activities	Dancing

Afternoon Tea	Aquariums
Art	Astronomy
Baking	Beekeeping
Bicycling	Birdwatching
Bonsai	Bowling
Calligraphy	Camping
Canoeing	Chess
Cleaning	Coding & Computing
Collecting (e.g. Coin Collecting)	Coloring

Delavnica

Debate	Dining Out
Do It Yourself	Drama
Driving	Electronics
Events	Exercising
Fashion Design	Festivals
Filmmaking	Fishing
Games	Gardening
Gymnastics	Hiking
Home Improvement	Horseback Riding
Ice Skating	Jogging
Karaoke	Kite Flying

Knitting	Learning
Martial Arts	Meditation
Model Building	Movies
Museums	Music
Nail Art	Personal Reflection
Photography	Picnics
Play	Playing Cards
Puzzles	Reading
Robotics	Rollerblading
Sailing & Boating	Shopping
Sightseeing	Singing

Delavnica

Skiing & Snowboarding	Snorkeling & Diving
Social Media	Sunbathing
Surfing	Swimming
Team Sports	Television
Tennis	Theatre
Theme Parks	Trainspotting
Travel	Video Games
Video Production	Walking
Weightlifting	Woodworking
Yoga	Zoos

Zapišite svoje (oskrbovalčeve) prostočasovne aktivnosti, ki jih niste našli na seznamu.

Samostojno delo doma (1 ura)

1. Kaj menite da je prosti čas pomenil vašemu uporabniku v preteklosti?
2. Kaj mu pomeni sedaj?
3. Če imate možnost, se pogovorite z njim in razjasnite da boste bolje razumeli pomen zanj.
4. Napišite seznam uporabnikovih prostočasnih aktivnosti. Le te naj imajo za uporabnika pomen in naj bodo izvedljive.



Hvala za sodelovanje!

Ime izobraževalca:

E mail:

Datum izvedbe:

