

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

JMÉNO AUTORA: MGR. VLASTA KOLLARIKOVÁ

DATUM VYTVOŘENÍ: 26.09. 2013

ČÍSLO DUMU: VY_32_INOVACE_14_OSVZ_ON

Ročník: I.

Vzdělávací oblast: Společenskovědní vzdělávání

Vzdělávací obor: Občanská nauka

Tematický okruh: Člověk a společnost

Téma: Využití volného času

Anotace:

Diskutovat se žáky o využívání volného času

Metodický list:

Výklad spojený s diskuzí

VOLNÝ ČAS

Pojem, zábava, formy zábavy, relaxace
aktivní, relaxace pasivní

VOLNÝ ČAS, POJEM

- ◉ Pojem: definován mnoha odborníky, různé názory, např. Aristoteles říká, že jde o čas přemýšlení, čtení veršů a poslouchání hudby; ve středověku byl chápán jako čas věnovaný modlitbám nebo zábavě
- ◉ Současný názor: volný čas stojí mimo pracovní dobu a slouží k uspokojování biologických, rodinných a osobních potřeb

ZÁBAVA, FORMY ZÁBAVY

- ◉ Zábava: je taková forma činnosti, do které se člověk nemusí nutit, protože mu přináší radost, zároveň i odpočinek
- ◉ Formy zábavy: film, divadlo, cirkus, tanec, četba, společenské hry, počítačové hry, hudba, televize, rozhlas, sport, internet, planking
- ◉ **ÚKOL**: Které z uvedených forem jsou aktivní?
- ◉ Co je to planking?

RELAXACE PASIVNÍ A AKTIVNÍ

- ◉ **Relaxace**: je stav, při kterém se v těle člověka uvolňuje napětí (fyzické, psychické)
- ◉ při relaxaci provozuje člověk činnost, která je mu příjemná a baví ho, relaxací se zbavuje stresu a únavy
- ◉ **Relaxace pasivní**: četba oddechové literatury, televize, rozhlas, internet
- ◉ **Relaxace aktivní**: sport, provozování různých zájmových kroužků, studium odborné literatury atd.
- ◉ ÚKOL: Čím se relaxace liší?

LITERATURA

EMMERT a kol. *Odmaturuj ze společenských věd.*
Brno: Didaktis, 2003, ISBN 80-86285-68-5.

HLADÍK. *Společenské vědy v kostce.* Havlíčkův Brod:
Fragment, 1996, ISBN 80-7200-044-6.