

ДОСУГ И ОТДЫХ



Подготовила:

педагог-психолог

**МБОУ «СОШ № 6 им.В.И.Чапаева» г.
Чебоксары**

Салаватуллина Т.А.

Цель: Отразить сущность полезного досуга и отдыха.

Задачи:

1. Раскрыть особенности полезного досуга и отдыха.
2. Вовлечь в полезные досуговые мероприятия.
3. Развивать личностный творческий потенциал.



Сущность полезного досуга

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, интеллектуального и физического развитие, раскрытие свои потенциальных способностей. Досуг в узком смысле, имеется в виду посещения театров, кинотеатров, занятия играми, танцами и другими видами активной занимательно-познавательной деятельностью.



Сущность отдыха

Отдых - это то время, которое вы посвящаете восстановлению от тяжёлого физического или умственного труда. **Отдых** это то время в которое человек может просто лежать и ничего не делать, а также заниматься не активным занятием





**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ – это
время, которое остаётся
после выполнения
обязательных дел.**

Поиск себя в мире интересов

1. Верните свою былую заинтересованность.

Напишите три вещи, которые Вас реально увлекали раньше, но этому так и не научились.

2.Моя закономерность.

Составить список из 20 интересных и любимых занятий. Видите закономерности? Посмотрите, в Вашем списке преобладают дела, связанные с помощью людям, с готовкой, с рукоделием, моделированием, спортом, музыкой т.д.?

3.Заняте творчеством раскрывает многое в человеке:

например, рисование бумагой, губкой, пальцем, ниткой, на мокрой или мятой бумаге, на ткани и пр.

«КАРТА ЖЕЛАНИЙ»

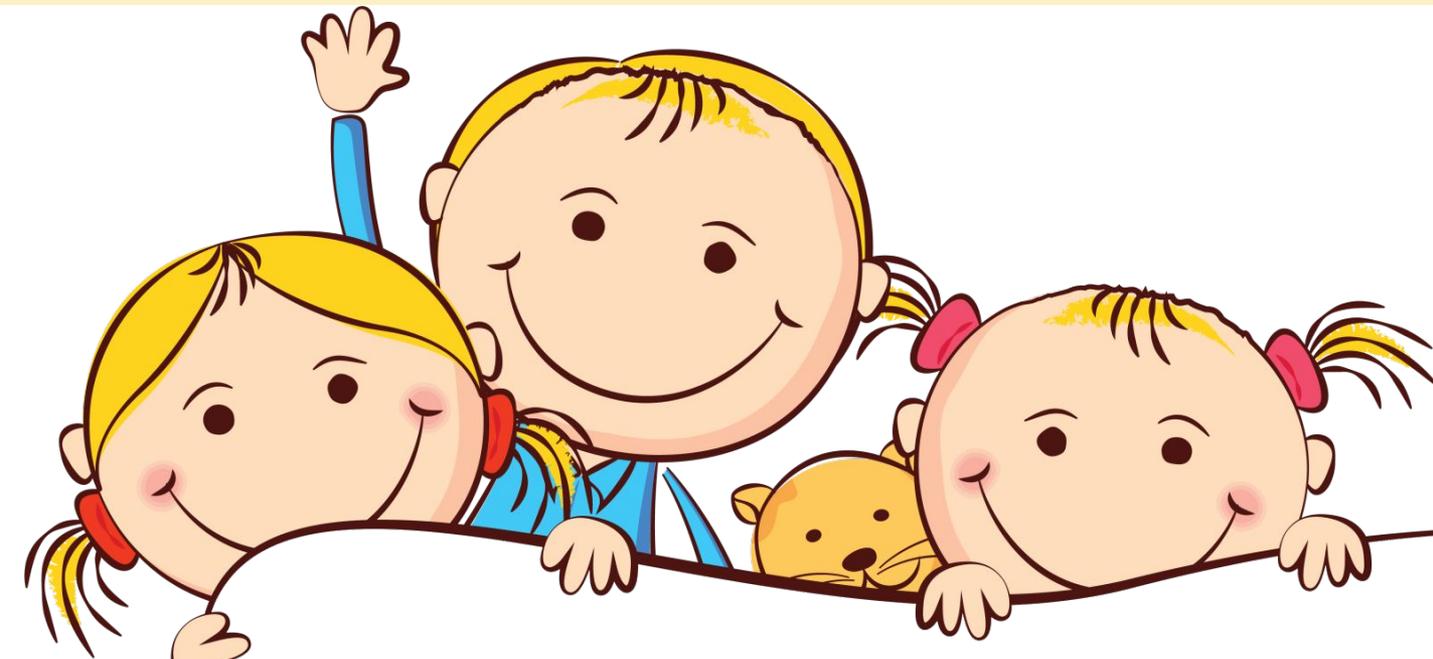
Из журналов и газет делайте вырезки фото, надписей и приклеивайте на свою «Карту Желаний».



Притча «Ты нужен!? »

Однажды к Мудрецу пришёл один человек и начал жаловаться на свою жизнь. Нет радости от жизни – я мал ростом, ни красавец лицом, не красноречив, не особо умён, не творец, много чего не умею делать. Долго мудрец слушал его рассказ. А потом взял его на руку и вывел в сад:

- Посмотри, – сказал он. – Вот сосна, яблоня, лимон, дуб, ель. Какое из этих деревьев более красивое и полезное?
- Да разве можно их сравнивать! – сказал человек.
- Все они разные и каждый уникальный по красоте и по полезности.
- Так почему ты себя сравниваешь с другими? Не считай себя хуже их! – Ты просто другой!
- **Главное - пойми**, насколько ты разносторонне увлеченный человек.
- Ведь каждый человек, как и дерево, по-своему хорош, но насколько он полезен и интересен: себе, близким, обществу – это решить можешь только ты сам и никто больше.



Свободное время необходимо
организовывать разумно, чтобы оно
приносило пользу человеку,
способствовало его интеллектуальному,
творческому и физическому развитию.



**Спасибо за
внимание!**

