

Kézikönyv: Hogyan válhatsz szabadidő szervezővé?



Erasmus+

ACCESS to Leisure

Adult education Courses on Capacity-building for the Engagement and Support of Self-advocates in the field of Leisure

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával.

A project időtartama: 2022 február – 2024 július

© – 2024 – Kézenfogva Alapítvány. Minden jog fenntartva. Az Európai Unió számára jóváhagyott feltételek mellett.

A partnerség nyílt licencet alkalmaz, és engedélyezi az anyag felhasználását, adaptálását és terjesztését.

<https://kezenfogva.hu>

<https://www.atempo.at/>

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

<https://tukena.fi/>



Készült az Európai Bizottság társfinanszírozásával. Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

Tartalom

Bevezetés: Miről szól a képzési kézikönyv?	4
1. Te és a szabadidőd	9
1.1 A szabadidő megértése	9
Milyen az az egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenység?	10
Milyen az a rendszeres szabadidős tevékenység?	15
1.2 A szabadidővel kapcsolatos döntések	20
2. Együtt másokkal a szabadidőben	27
2.1. Hogyan találhatok barátokat a szabadidőben?.....	27
2.2. Hogyan lehetünk szabadidős segítők?	33
3. Lehetőségek a környezetében és a digitális eszközökben	38
3.1 Keresés és közösségi média: Hogyan használhatod a digitális eszközöket?.....	40
Kereső oldalak.....	41
Közösségi média.....	43
3.2 Veszélyek és online viselkedés: Mit kell tudnia az internetes veszélyekről és az online viselkedésről?	48
3.3 Adatvédelem: Mit oszthatok meg online?.....	51
4. Összefoglaló	54
Milyen szerepek vannak?	55

Bevezetés: Miről szól a képzési kézikönyv?

Ez a könyv a szabadidőről szól.

A szabadidő boldogabbá tehet téged.

A szabadidő segít megmutatni a tehetségedet,

segít abban is, hogy megmutasd,

miben vagy jó,

mi megy jól.

Például ügyes vagy a rajzolásban?

Na, szabadidődben sokat rajzolhatsz,

és a rajzaid megmutathatod másoknak.

Így a barátaid is látják,

milyen ügyesen rajzolsz.

De ez lehet más is,

például a sport, vagy a zene.

A szabadidő jó lehetőség,

hogy barátokkal találkozz

vagy új embereket ismerj meg,

új barátokat ismerj meg.

Ez a kézikönyv segít Neked abban is,

hogy szabadidős segítő legyél.

Ki az a szabadidős segítő?

A szabadidős segítő az,

aki nagyon jól tudja,

mit szeret csinálni a szabadidejében,
és ügyesen meg is szervezi a szabadidejét.
Így másoknak is tud segíteni abban,
hogy jobban töltsék el a szabadidejüket.
Segít másoknak is, hogy kitalálják,
mit szeretnek csinálni.
Segít megtalálni,
mit szeretnek az emberek csinálni
a szabadidejükben.

Ebben a könyvben két dolgot fogsz megtanulni.

Az egyik, hogy hogyan tudod megismerni,
mit szeretsz csinálni a szabadidődben,
és hogyan segíts másokat abban,
hogy megismerjék, ők mit szeretnek csinálni a szabadidejükben.

Ezekre a kérdésekre kapsz választ:

- Hogyan szervezz szabadidős programot?
- Hogyan találhatsz barátokat a szabadidődben?
- Hogyan használjuk biztonságosan
a közösségi médiát (pl. A facebookot) a szabadidőben?
- Hogyan segíthetsz társaidnak
hogy jobban töltsék el a szabadidejüket?

A szabadidős segítővé válásban

Misi, egy helyi támogató

és Sára, egy szakember lesz a segítségedre.



Misi, a helyi támogató

Szia!



Sára, a szakember

Hadd mutassam be először Misit.

Misi lesz a Te helyi támogatód.

De csak képzeletben.

Misi valójában nem létezik,

de ebben a könyvben segít neked.

35 éves, és feleségével él.

A képzeletben Misi a városban él,

egy kis kertés házban,

közel van az otthona hozzád.

Misit sok minden érdekli.

Szeret virágokat ültetni a kertben és gondozni a kertjét.

Szeret zenét hallgatni és koncertekre járni.

Részt vett egy képzésen,
és ért ahhoz,
hogyan segítsen téged,
a szabadidőd jobb eltöltésében.
Segít megszervezni a szabadidős tevékenységeket.
Misi hasznos tippeket és eszközöket oszt meg veled,
hogyan tudod jobban megszervezni a szabadidődöt.

Ebben a könyvben Misi, segíteni fog abban is,
hogyan új embereket ismerj meg.
Olyan emberekkel, akiknek hasonló az érdeklődési körük, mint a tiéd.

Segít abban is, hogy megtanuld,
hogyan használhatod az internetet a szabadidő megszervezéséhez.

Most pedig szeretném bemutatni Sárát.

Sára egy 29 éves anya
egy 2 éves gyermeke van.

Sára gyógypedagógus.
Értelmi fogyatékoságban élő személyeket támogat,
hogyan könnyebb legyen nekik,
kevesebb akadállyal éljenek.

Segít megismerkedni, együttműködni
a helyi támogatóval, Misivel.
Ez azt jelenti, hogy támogat téged abban,

hogy megértsétek egymást
és jól tudjatok együtt
szabadidőt szervezni,
új helyeket felfedezni,
új embereket megismerni.

Sára segít új képességek megszerzésében is:

- megismerni, mit szeretsz csinálni a szabadidődben
- miben vagy jó
- hogyan hozz könnyebben döntéseket
- hogyan segíthetsz társaidnak a szabadidő megszervezésében?

**Misi és Sára segítenek neked,
hogy szabadidős segítő legyél.**

Megosztják saját tapasztalataikat és módszereiket.

Reméljük, hogy hasznos segítőid lesznek ezen az úton,
hogy szabadidős segítővé válj.

1. Te és a szabadidőd

1.1 A szabadidő megértése

Ebben a fejezetben,

Sára a következő kérdésekre keresi majd veled együtt a választ:

- Mit szeretsz csinálni a szabadidődben?
- Milyen jó szabadidős élményeid vannak?
- Hogyan segíts társaidnak, hogy jobb legyen az ő szabadidejük is?

Mielőtt ezekre válaszolunk,

nézzük meg, hogy mit is értünk szabadidő alatt.

Mi a szabadidő?

A szabadidő az,
amikor nincsenek feladataink,
nincs olyan, amit muszájból kell csinálnunk,
a szabadidő akkor kezdődik,
amikor vége a munkának.

Szabadidő alatt

nincsenek kötelező feladataink (például munka),

A szabadidőről te dönthetsz,

te mondod meg, hogy

kivel, mikor, mit csinálsz a szabadidődben.

A jó szabadidő segít magad jól érezni,
mosolygós és vidám leszel tőle,
és erősnek, önbizalommal telinek is érezheted magad tőle.

Milyen szabadidőket ismerünk?

Ebben a kézikönyvben

kétféle szabadidőről beszélünk:

Az egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységről,
és a rendszeres szabadidős tevékenységről.

Milyen az az egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenység?

Az egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenység
rövid ideig tart.

Például 1-2 óráig vagy 1-2 napig.

Az egyszeri szabadidős tevékenység alkalmi tevékenység.

Az alkalmi szabadidős tevékenységekhez

nem kell sokat tanulnod,

nem kell sokat olvasnod róla,

hanem kitalálod, hogy mit szeretnél csinálni,

és már csinálhatod is.

Például kitalálod, hogy elmész moziba.

Ehhez nem kell semmi plusz dolgot tanulni,

csak megnézed, mit játszanak a moziban,

és elmész oda,
megveszed a jegyed,
beülsz a moziterembe,
megnézed a filmet,
jókat nevensz közben,
és hazamész.

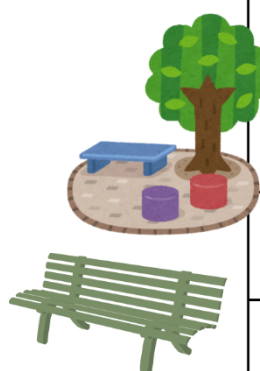
Ilyen egyszerűek ezek az egyszeri szabadidős dolgok.

Néhány másik példa:

moziba járás,
múzeum látogatása,
kirándulás a barátokkal,
közös főzés a barátokkal

Ezek is egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységek.

Gyűjtsd össze, amit te szeretsz csinálni.



Példák egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységre	Kivel voltál már hasonló eseményen?	Kivel mennél el szívesen?



Misi megosztja veletek Kata történetét:

Egy éve vagyok Kata helyi támogatója.
Múlt héten felhívtam Katát, hogy megkérdezzem,
szeretne-e moziba menni a hétvégén?
Mindketten szeretjük a mozit.
Kata igent mondott,
örült neki nagyon,
hogymoziba mehet velem.

Elmentünk megnézni a Star Wars 7-et:
Az ébredő Erőt.
Mert a filmet újra bemutatják a mozikban,
és mi imádjuk azt a filmet.

Kata és én szomszédok vagyunk,
ezért elmentünk a közeli plázában lévő moziba.
Szombat este 18 órakor kezdődött a film.
Vettünk popcornot és italokat.
Nagyon jól éreztük magunkat
ezen az estén.
Utána hazafele sokat beszélgettünk a filmről.

Beszélgetés - Feladat és kérdések**Egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységek**

Először olvasd el az alkalmi szabadidő leírását
és a kapcsolódó történetet újra.

**Te csináltál alkalmi szabadidős tevékenységet
az elmúlt hónapban?**

Nem csak a mozi,
hanem más tevékenységek is,
például színház, koncertek,
focimeccs stb,
amik egyszeri, alkalmi tevékenységek.

Mesélj egy egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységről
amit igazán élvezted, és
ahol jól érezted magad.

**Mit gondolsz, ez miért
alkalmi, egyszeri szabadidős tevékenység volt?**

**Emlékszel,
hol hallottál erről az eseményről?**

A történetben Katát felhívja
a helyi informális támogatója, Misi,
és megkérdezi, hogy akar-e menni
a moziba ezen a hétvégén.

**Te hogyan tudod meg,
milyen programok vannak,
amikre elmehetsz?**

Hol nézel utána a szabadidős programoknak?

Kata elmondta, hogy nagyon jól érezték magukat a moziban.

Miért?

Szeretnek moziba járni
és tetszett nekik a film
amit a moziban vetítettek.
Jó móka volt.

Gyűjtsük össze:

**Miért lehet egy ilyen egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenység
jó neked?**

Miért érezted jól magad azon az eseményen,
amiről meséltél nekünk?

**Hogyan mondanád meg a barátodnak,
mi az alkalmi szabadidős tevékenység?**

Gyakoroljunk együtt.

Foglald össze.

Milyen az a rendszeres szabadidős tevékenység?

A rendszeres szabadidős tevékenység
a szabadidős tevékenységek egyik típusa.

Két típusa van,
emlékszel?

Fentebb írtunk az egyszeri szabadidős tevékenységről,
az az egyik típusa.

A másik típusa
a rendszeres szabadidős tevékenység,
ami olyan, amit szabadidőben,
munka után,
rendszeresen, akár hetente vagy havonta egyszer,
gyakran csinálsz,
és olyan fontos neked,
mint a munkád,
vagy még fontosabb.
Úgy is hívhatod,
hogy a hobbid.

Az emberek általában sokat tanulnak vagy gyakorolnak,
hogy egyre jobbak legyenek ebben.

Ez különleges készségeket igényel:
például képzés, edzés és gyakorlás által fejlődsz.

Példák rendszeres szabadidős tevékenység lehet
zongorázás, focicsapatban játék,

vagy egy színházi csoportban való részvétel.

**Sára megosztja veled a tapasztalatait:
Jani rendszeres szabadidős tevékenységét.**

Jani szeret kosarazni.

Az iskolában tanult meg kosárlabdázni,
a tornaórákon.

Azóta is rendszeresen kosárlabdázik.

Nyolc éve kezdett kosarazni.

Nemrég edzőt váltott.

Sára segített neki megtalálni az új edzőt:

aki közel volt az otthonához és
a fizetéséből tudja fizetni.

Szeret csapatban játszani.

Hétvégenként a közeli parkba jár
kosárlabdázni a barátaival.

Néha ő is lemegy
a kosárlabdapályára egyedül
gyakorolni a kosárra dobást.

Az elmúlt években sokat fejlődött.

A barátaival kosárlabda meccsre is jár.

A barátai szerint nagyon jó dobó
és nagyon ügyes játékos.

Jani nagyon büszke erre.

Beszélgetés - Feladat és kérdések

Rendszeres szabadidős tevékenységek

Először olvasd el a rendszeres szabadidő leírását
és a kapcsolódó történet újra.

Végeztél már valamelyik rendszeres szabadidős tevékenységet?

Van olyan szabadidős hobbid, amit rendszeresen csinálsz?

Mesélj el egy emléket, ami rendszeres szabadidős tevékenységről szólt,
és amit nagyon élvezted,
ahol jól érezted magad.

**Mit gondolsz, miért volt ez az élmény rendszeres szabadidős
tevékenység?**

A történetben Jani segítséget kap

Egy szakembertől, Sárától.

Sára segített neki új edzőt találni,
akivel folytathatja a kosarazást.

Segített neki abban is, hogy odataláljon,
megtanulja az oda vezető utat,
önállóan közlekedjen,
hogyan megtalálja, hogyan juthat el oda,
hol találja meg az edzőtermet.

Te hogyan szervezed meg a rendszeres szabadidős tevékenységeid?

Tud valaki segíteni a hobbid gyakorlásában?

Emlékszel, hogy Jani azt mondta,
hogy nagyon örül, hogy a csapatában lévő többi embernek.

Gondolkozz:

**Miért tenne egy ilyen rendszeres szabadidős tevékenység
jót neked?**

Miért érezted jól magad a rendezvényen, amiről meséltél?

Hogyan mondanád meg a barátodnak:

Mi a rendszeres szabadidős tevékenység?

Misi nagyon kíváncsi a szabadidős tevékenységeidre!

Van-e hobbid?

Van valami,
amit csak néha szeretsz csinálni?

Mit szeretsz csinálni?

Nézzük először a sportot.

Milyen sportot szeretsz űzni a szabadidődben?

**Most nézzük meg a rendszeres szabadidős tevékenységek
más típusait.**

Mondd el Sárának, mi van még
mit szeretsz csinálni a szabadidődben.

Gyűjtsd össze a szabadidős tevékenységek listáját.

Példák rendszeres szabadidős eseményre, hobbdíra	Kivel voltál már hasonló eseményen?	Kivel mennél el szívesen?

Sára mond néhány példát.

Mesélnél Misinek egy jó hobbi élményedről?

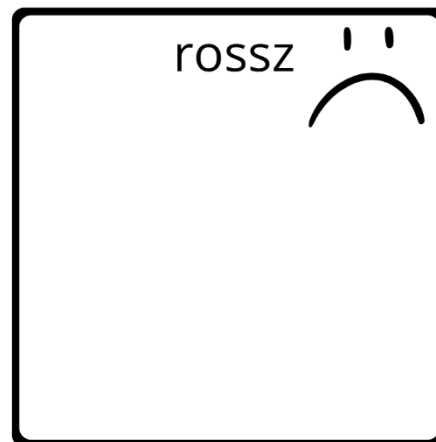
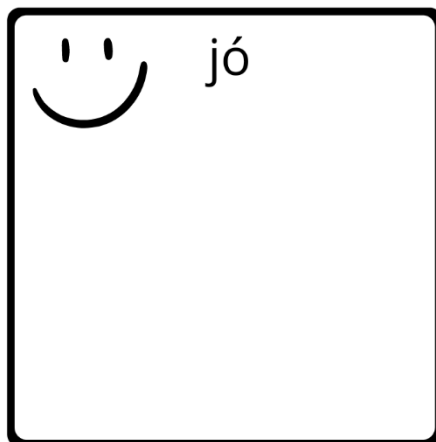
Amikor egy szabadidős élmény során
igazán büszke voltál magadra!

1.2 A szabadidővel kapcsolatos döntések

Misi már korábban megosztotta veletek
hoggy szereti a mozit.

Korábban már megvizsgáltuk, hogy
mit szeretsz csinálni a szabadidődben.

Látsz egy másik oszlopot jó szabadidős esemény mellett.
Ebben a "rossz" szó szerepel.



Itt gyűjthetsz szabadidős tevékenységeket,
amiket szeretsz vagy nem szeretsz csinálni.

Lehet, hogy ebben a könyvben már szerepel néhány
olyan tevékenység,
ami nem érdekel téged.

Ezek a neked "rossz" szabadidős tevékenységek.

Természetesen ez csak rólad szól.

Másnak más a jó,

és más a rossz.

Más az, amit szeret csinálni a szabadidejében,

és más az, amit nem szeret csinálni.

Milyen szabadidős tevékenység jó vagy rossz neked?

Ha segítségre van szüksége,

kérdezz meg egy olyan **szakembert**, mint Sára,

hogyan segítséget kapj eldönteni,

milyen jó és rossz a szabadidős tevékenység

van számodra.

Mi segíthet a döntésben neked?

Hogyan lehet szabadidős tevékenységeket szervezni?

Most pedig beszéljünk arról, hogy mire van szükségünk a szabadidős tevékenységek szervezéséhez.

Válassz egy szabadidős tevékenységet,
amit nagyon szeretnél csinálni
és gondolkodj a szervezésén.

Hasznos kérdések:

- Hogyan készülsz fel rá?
- Kell valamit előre megtervezni?
- Miben van szükséged segítségre?

A megtervezéshez használhatod ezt a szabadidős tervezőt is:

SZABADIDŐ

szervezés

Mi az esemény neve?

A szabadidő leírása:

Célok:

Lépések:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Miben segíthet nekem a helyi támogató az esemény megszervezése során?

Miben segíthet nekem a szakember az esemény megszervezése során?

Most pedig tervezzünk együtt Sárával és Misivel együtt.

Segítenek nekünk.

Tervezz meg egy szabadidős tevékenységet.

A következő részben Pisti
elmeséli segítőjének, Zsuzsának, hogy mi kell ahhoz,
hogy hétről hétre
csinálja a hobbiját,
amit szeret csinálni.



**Irány a tenispálya! - Pisti mesél arról, mi kell ahhoz, hogy elmenj egy
teniszedzésre**

Először is az a kérdés:

hogy van-e kedved, pénzed, időd teniszezni?

Ha igen,

utána elkísérünk a tenispályára, hogy tudd, hová kell menni.

Arra a pályára, ami a közeledben van.

Felszerelés is szükséges.

Be kell szerezni mindent a teniszezéshez,
hogy ne ott kelljen kérni, minden saját legyen.

Ha mégsem sikerül beszerezni mindent,
kérdézzük meg a teniszedzőtől,
hogy milyen eszközt tud kölcsönbe adni.

Például tud-e teniszütőt, vagy teniszlabdát adni.
Kezdőnek puha ütőt adnék.

A tenispályán nincs büfé. Máshol nem tudsz inni.

Ezért vinni kell magunkkal vizet.

Így folyadék az tuti kell, azt hozni kell magunkkal.

Kényelmes sportcipő, hosszú nadrág is kell.

Én a hosszúnadrág alá veszem a rövidet,
hogy le tudjam venni, ha meleg lenne.

Réteges öltözködés a lényeg.

Tréning felső és váltópóló is kell.

Aztán egyeztetni kell az edzővel, hogy mettől meddig lehetünk ott.

Én személyesen vagy telefonon kérdezem meg tőle.

Ő ez alapján számolja ki, hogy mennyibe kerül,
mennyit kell fizetni a teniszezés után.

Előbb megnézi az edző, hogy mit tudsz a pályán csinálni.

Ilyeneket mond majd:

Előre állj a T vonalhoz,

középvonalhoz aztán később a hátsóhoz.

Először inkább a háló mellett, rövidebb pálya kell, ha kezdő vagy.

Én is így kezdtem.

Mondhatod azt is, hogy nem szeretnél már teniszezni, és lejövünk a pályáról.

Nem kell semmit erőltetni.

Itt most még Te vagy főnök.

Ha felkeltette az érdeklődésed, akkor keresni kell egy edzőt,
és megbeszélni a részleteket,
hogyan tudnál tőle tovább tanulni,
vele edzeni.

Edzés után megyünk haza, megfürödni.

2. Együtt másokkal a szabadidőben

2.1. Hogyan találhatok barátokat a szabadidőben?

Szabadidős tevékenységek, hobbik talán még jobbak, ha a barátokkal együtt csináljuk őket. Például milyen jó, ha a barátoddal, vagy ismerősöddel elmehetsz egy moziba. Milyen jó megosztani az örömet a barátokkal!

Helyi támogatók, Mint például Misi, segíthet új barátokat szerezni. Új lehetőségeket és ötleteket oszt meg veled, hogy kapcsolatba lépj másokkal.

Még támogat is téged, hogy segíts társaidnak új barátokat szerezni.

Vannak olyan szabadidős tevékenységed, amit egy barátoddal osztasz meg?

Próbáld meg példákat megosztani:

- egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenység amin az egyik barátoddal voltál együtt

- rendszeres szabadidős tevékenység
amit csoportosan szeretsz csinálni

Egy dolog közös ezekben a történetekben:

Nem vagy egyedül!

Mindig kérheted mások segítségét!

Megoszthatod az élményt

a másik személlyel, barátoddal.

Ha elakadsz a szabadidőd megszervezésében,

családodon kívül,

megkérdezhetsz egy szakembert (mint Sárát),

vagy akár egy helyi informális támogatót (mint Misit).

**Mielőtt arról beszélénk, hogyan lehet új barátokat szerezni,
nézzük meg a mostani kapcsolataid.**

Kikkel töltöd a szabadidődet mostanában?

Milyen kapcsolataid vannak?

A következő fejezetekben

bemutatjuk neked a kapcsolatok különböző típusait.

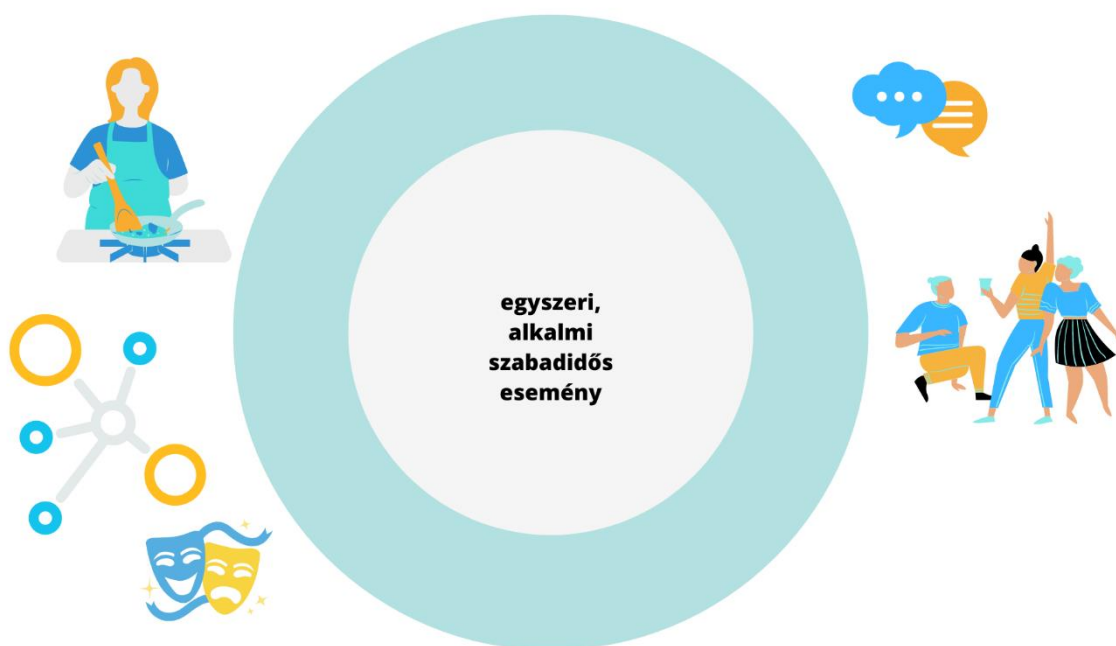
Barátok - egyszeri alkalmi szabadidős tevékenységekhez

Már beszéltünk a típusokról
az egyszeri, alkalmi szabadidős tevékenységekről,
amiket csak néha csinálsz.

Misi korábban azt is megosztotta veled,
hogyan kísérte el Katát egy alkalommal moziba.

Képzeld el, hogy Misi, mint informális segítőd,
segít megszervezni egy egyszeri alkalmat,
egy alkalmi szabadidős programot.

Kit hívnál meg?



A belső körben,

írd le azoknak az embereknek a nevét,
akiket a legfontosabbnak tartasz, hogy eljöjjenek,
az emberek, akikkel
szorosabb kapcsolatod van.

A külső körben,

gyűjtsd össze olyan barátok nevét
akit szeretnél meghívni,
de még nem vagy közel hozzájuk,
vagy bizonytalan vagy velük kapcsolatban.

Nézzük, mire van szükséged
meghívni azokat
akiket a külső körbe írtál.

Rendszeres szabadidős tevékenység: a hobbid

Beszéljünk hobbidról.

Sára elmesélte korábban, hogyan segítette Janinak, hogy új kosárlabdacsapatot találjon.

A következő táblázat segít a gyűjtésben: milyen hobbijaid vannak mostanában?

Kiket hívsz meg?

Kivel, kikkel töltöd a hobbid?

Kit hívnál meg?



A belső körben,

írd le az emberek nevét

akik a legfontosabb lennének, hogy eljöjjenek,

azokat az embereket gyűjtsd össze,

akikkel nagyon közeli a kapcsolatod,
akiket nagyon szeretsz.

A külső körben,

gyűjtsd össze azokat,
akiket szívesen meghívnál,
de akikhez még nem állsz közel hozzá,
vagy bizonytalan vagy
velük kapcsolatban,
nem ismered őket elég jól.

A külső körhöz tartozó emberek kapcsán
milyen nehézséget láatsz,
miért nehéz meghívni őket?
miért nehéz elérni,
vagy megszólítani őket?

Most talán közelebb kerültél ahhoz, hogy megtudd,
milyen típusú barátaid vannak,
kik ők és hogyan lehet őket rávenni, hogy
jobban részt vesznek a szabadidős tevékenységekben,
amiket szerettek közösen csinálni.

2.2. Hogyan lehetünk szabadidős segítők?

A következő szakaszban,
bátorítunk,
hogy szabadidős segítő legyél.

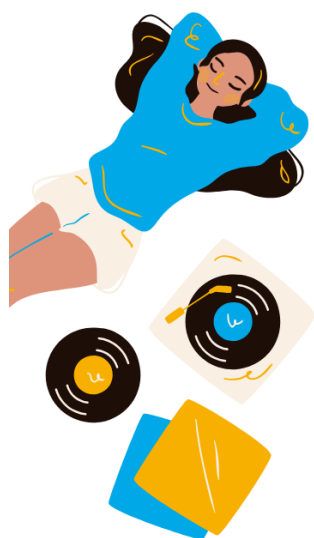
A szabadidős segítő olyan személy, aki másokat tanít
a szabadidőről és segít nekik
a szabadidő szervezésében.

Segíthetsz társaidnak:

- Hogyan lehet jobban eltölteni a saját szabadidőt?
- Hogyan szervezzünk meg egy szabadidős eseményt?
- Hogyan találhatsz barátokat a szabadidődben?
- Hogyan használjuk biztonságosan az online eszközöket amikor a szabadidőt szervezzük?
- Hogyan segíthetsz társaidnak,
hogy jobban töltsék a szabadidejüket?

Kérjük, fogalmazd meg saját szavaiddal,
hogy lehetsz szabadidős segítő,
hogy tudsz segíteni másoknak!

A következő feladatlap segít ebben.



Emlékeztető:
Képes vagyok
arra, hogy
másoknak
segítsek.



1

Képes vagyok másoknak segíteni abban, hogy ők új barátokat, ismerősöket szerezzenek.

2

Képességeim, amik segítenek nekem barátokat szerezni.

3

Képességeim, amik segítenek másoknak barátokat szerezni.

4

Hogyan támogatok másokat a barátkozásban?

6

Hogyan bátorítok másokat a barátkozásra?

Milyen lennék én mint szabadidős segítő?

KÉPESSÉGEIM, AMIK SEGÍTENEK A SZABADIDŐS SEGÍTÉSBEN:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ÉN, MINT SZABADIDŐS SEGÍTŐ:

A saját példáddal,
te mutathatod társadnak az utat
hogy szabadidejében új barátokkal találkozzon.

Sára szeretne segíteni neked
hogy támogasd társaid
szabadidejük megszervezésében.
Szeretne adni neked
tanácsot, hogyan csináld ezt.

Szabadidős segítőként
segíthetsz a barátaidnak is
megválasztani, hogy mit szeretnének csinálni
szabadidejükben.

Hogyan tudsz segíteni nekik?

Sára azt tanácsolja, hogy 3 feladatot végezz el velük.

1. Csoportosítsd a kétféle szabadidős tevékenységet,
amit a barátaid szeretnek csinálni.
2. Beszélj velük a jó és a rossz
szabadidős élményeikről, amelyeket átéltek.
3. Mi segítené abban, hogy ezek a szabadidős élmények
a lehető legjobban alakuljanak?



Segíthet, ha megosztod velük ezt a tervezőt.
kinyomtatva őket
és könnyebb, ha együtt töltitek ki.

NAPI SZABADIDŐ-TERVEZŐ

DÁTUM: / /

NAPI SZABADIDŐSZERVEZÉSI CÉLJAIM

VÍZFOGYASZTÁS 

HANGULATOM    

ÉTKEZÉS

REGGELI	
EBÉD	
VACSI	
NASI	

NAPI FELADATAIM

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TALÁLKOZÓK

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

EMLÉKEZTETŐK, JEGYZETEK

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Nagyon jó szabadidős közös tervezést kívánunk!

3. Lehetőségek a környezetében és a digitális eszközökben

Hogyan találhatsz szabadidős eseményt?

Többféleképpen is találhatsz lehetőségeket a környezeteden.

Például megkérdezheted a helyi művelődési háznál, vagy tájékozódhatsz a városi információs táblánál, vagy elmehetsz a könyvtárhoz, néha ott is tudnak segíteni.

Például, ha szeretsz olvasni, kérdezd meg egy könyvtárban, hogy működik-e könyvklub vagy irodalmi rendezvény.

Megkérdezheted, hogy vannak-e különleges szabadidős tevékenységek.

Néha vannak események, például közösségi kirándulások, vagy a város vagy az önkormányzat által szervezett koncertek, színházak.

Ha szereted a művészetet, akkor kérdezd meg a városod múzeumában, hogy vannak-e események a közeljövőben.

Ha szeretsz sportolni, különböző klubokban vagy sportegyesületekben érdeklődhetsz.

Személyesen is felkeresheted őket, amikor nyitva vannak, vagy felhívhatod őket.

A telefonszámot a telefonkönyvben találsz
vagy az interneten is rákereshetsz.

A Google kereső jó barátod lehet ebben,
segít megtalálni a szükséges információkat.

Néha szabadidős tevékenységeket tartalmazó szórólapokat is találhatsz.

A hirdetőtáblák általában az egyetemeken, a városházán,
vagy néha a boltok bejáratánál és kávézókban vannak kirakva.

Nézd meg, amikor elsétálsz egy ilyen mellett:

van-e ott valami program kiplakátolva.

Találhatsz néhány érdekes információt
a szabadidős tevékenységekről.

Egy nagyon egyszerű módja annak, hogy új szabadidős
tevékenységeket találj,

ha az **interneten keresztül keresel.**

Digitális eszközöket használhatsz,

ha szeretnéd megtudni,

milyen program, hol van a közeledben,

vagy milyen sportklubok vannak.

3.1 Keresés és közösségi média:

Hogyan használhatod a digitális eszközöket szabadidős tevékenységeket találni a helyi közösségben?

Az internetes eszközök segíthetnek a szabadidős tevékenységek megtalálásában.

Ha már pontosan tudod, milyen szabadidős tevékenységet keresel, de akkor is, ha meg akarsz ismerni új szabadidős tevékenységek a közösségben.

A leghasznosabb eszköz itt a Google keresője, de például a Facebook események is hasznosak lehetnek.

Ebben a fejezetben Misi, a helyi informális támogató megmutatja nekünk, hogyan használja a Google-t és a közösségi média eszközeit a szabadidős tevékenységeinek szervezéséhez.

Misi digitális tudása jó. De néha Misi is bizonytalan, például, amikor kap egy furcsa e-mailt vagy amikor egy új eszközt használ.

Ha nem érzed magad biztonságban a digitális eszközökkel, vagy ha valami furcsának tűnik neked használatuk során, kérj támogatást!

Támogatást nyújthatnak olyan szakemberek, mint Sára, de a környezetben élő emberek is, akik jól ismerik a digitális eszközöket.

Kereső oldalak

Használhatsz online kereső oldalakat szabadidős tevékenységeket találni. Egy jól ismert kereső például a Google. De vannak más keresők is, mint például a Yahoo, az Ecosia vagy DuckDuckGo.

A keresők rengeteg információt adnak. Részletes információkat kaphatsz az összes lehetséges témára.

Csak néhány "kulcsszót" kell beírni.

Misi szeretné megosztani veled a saját történetét, hogyan keres szabadidős tevékenységeket az interneten.

„Egy nap szerettem volna találni egy kosárlabdacsapatot, ahol keresszéssel is játszhatok a városomban.

Egy Budapest melletti városban élek.

Megnyitottam a www.google.com oldalt

és beírtam a következő szavakat:

"Kerekesszékes kosárlabdacsapat Budapest környékén"
a keresősávban.

Ezután rákattintottam az enter gombra.

Ezután a kereső megmutatta nekem az
összes találatot, amit a weben talált.

Megtalálta a "Budaörsi Titánok" kosárlabda klubot.

Nagyon érdekesen hangzott a nevük.

Rákattintottam a honlapjukra
és minden szükséges információt megtaláltam,
hogyan kapcsolatba léphessek velük.

Néhány hete járok kosárlabdaedzésekre,
és ez nagyon boldoggá tesz".

**Ha szeretnél egy részletesebb bemutatót arról,
hogyan kell keresni valamit az interneten a keresőmotorok
segítségével, olvasd el az eszköztárunk első fejezetét.**

Beszélgetés - Feladat és kérdések

Próbáljunk ki egy példát:

Nyisd meg kedvenc keresőmotorod számítógépen vagy okostelefonon.

Például írd be: www.google.com

Írj be egy szabadidős tevékenységet, amelyet szeretnél végezni

ÉS a várost, ahol élsz.

Például "Tenisz Szolnok".

Vagy "Mozi Budapest".

Találsz lehetőségeket a városodban?

Közösségi média

Sok közösségi média oldal létezik.

Tudod mi az a közösségi média?

Például olyan, mint a Facebook.

Ami közös bennük,
hogyan tudsz a telefonod,
vagy a számítógéped segítségével beszélgetni,
ismerkedni, barátkozni más emberekkel.

Megoszthatsz képeket, fotókat, videókat vagy üzeneteket, arról, hogy hogy vagy, csak barátaiddal vagy akár teljesen idegenekkel is.

A közösségi média eszközei segíthetnek abban, hogy beszéljess másokkal, vagy hogy szabadidős tevékenységeket találj a környéken.

A következő közösségi média eszközöket ismerheted például a WhatsApp, a YouTube és a Facebook. Használatukhoz okostelefonra van szükség vagy egy másik eszközre (laptop, tablet...) és internetkapcsolatra.

Ha van Messenger programod, mint a WhatsApp, könnyen írhat sz barátaidnak és családodnak és akár képeket, videókat vagy hangüzenetet is küldhetsz nekik.

A YouTube-on videókat nézhetsz. Például beírhatod a következőt: kedvenc zenekarod vagy zenészed. Meghallgathatod a zenéjüket. Sok zenekar még élő koncerteket is feltölt.

A Facebookon vannak olyan csoportok, ahol kapcsolatot teremthetsz más emberekkel, akiknek ugyanazok az érdeklődési körei: például Anime-klub, vagy kirándulók csoportja.

A Facebookon is találhatsz érdekes eseményeket a környéken.

Egy példa:

Misi, a helyi informális támogató szereti megtalálni a környékbeli szabadidős tevékenységeket a Facebook-fiókján keresztül.

Bejelentkezik a Facebook fiókjába, majd ezt teszi:

1. A Facebookon a jobb felső sarokra koppint.
2. Rákoppint az "Események"-re.
3. Kiválaszthatja a Ma, a Holnap vagy az Ezen a héten lehetőséget, hogy megtalálja az adott időszak eseményeit.
4. Lefelé görgethet az olyan lehetőségekhez, mint a "Események, amelyek tetszhetnek" és
5. a "Népszerű a barátok körében".

Így Misi eldöntheti, hogy milyen események érdeklík a közelében, és melyikre szeretne elmenni.

Majd megérdezheti egyik barátját, hogy csatlakozna-e hozzá,

elmenne-e vele szívesen
arra az eseményre.

**Ha érdekel a közösségi média, és
további magyarázatot szeretnél a különböző közösségi
médiaeszközökről,
tekintsd meg a szabadidős segítők számára összeállított
eszköztárunkat.**

**Az eszköztár 3.2. fejezetében részletesebben ismertetjük a különböző
közösségi médiaeszközöket.**

Beszélgetés - Feladat és kérdések

Használod a közösségi média csatornákat, hogy kapcsolatba lépj a
barátaiddal?

Melyiket használod?

Mire használod őket?

- Próbáld meg beírni a YouTube-on a kedvenc együttesed nevét, és
találj egy klipet.
- Van Facebook-fiókod?

Ha igen, próbáld meg keresni egy közelgő eseményt a környékeden,
ahogy Misi is tette.

Ha valamikor szeretnél létrehozni
egy saját eseményt a Facebookon, kérjük, vedd figyelembe:
a nyilvános eseményeket minden felhasználó láthatja.
Ezért állíts be az eseményt PRIVÁTra.

3.2 Veszélyek és online viselkedés:

Mit kell tudnia az internetes veszélyekről és az online viselkedésről?

Amikor az emberek az internet veszélyeiről beszélnek, általában úgy értik:

- Rossz adatvédelem
 - SPAM levelek
 - rossz, hibás, fake hírek
 - Online viselkedési problémák
- mint például az internetes bántás, és a gyűlöletbeszéd

Az internet számos problémája a következőkből adódik: mert az emberek **névtelenek** lehetnek az interneten.

Ha egy személy névtelen, senki sem tudja:

Ki ez a személy?

A névtelen emberek másképp beszélnek az interneten, mintha személyesen beszélnének.

Más problémák azért merülnek fel, mert a gyors írás a csevegésekben elősegítheti a félreértéseket.

Ezért vannak valószínűleg még több sértődéses esetek az interneten, mint a való életben.

Az embereket online zaklatás, sértés is érheti.

Az online zaklatás rossz,
mert az emberek a képernyők mögött
különösen egyedül érezhetik magukat,
bánthatják őket.

Ha tudomásodra jut, hogy
hogyan te vagy egy barátod
megtapasztalja ezt a bántást az interneten keresztül,
Kérjük, mindenképpen fordulj segítséghez!

Oszd meg olyannal, akiben megbízol,
Például a szüleid, testvéred, közeli barátaid.

Misi szeretné megosztani velünk Peti történetét:

Peti szereti megosztani a
szabadidős tevékenységeit a barátaival az interneten.
Megosztja például a kosárlabdaedzéséről készült fotókat.
Egy nap Peti barátai közül egy Ági nevű ismerős gonosz megjegyzést tesz az
egyik fotója alá.
Peti nem ismeri Ágit személyesen.
Küldött neki egy barátkérést
Ági pedig elfogadta.
Peti először figyelmen kívül hagyta Ági megjegyzését.
De elkezdett gonosz dolgokat írni,
más fotók alatt is.

Ez nagyon rossz volt Peti számára.

Aztán Ági elkezdett írni
privát üzeneteket Peti számára.

Peti beszélt Sárával és velem
az Ágival kapcsolatos problémájáról.
Petivel beszélgettünk a bántásról
és tanácsot és támogatást adtam neki.
Szóval Peti úgy döntött, hogy törli Ágit
a barátaival listájáról, és letiltotta őt.

**A blokkolás azt jelenti, hogy
Ági többé nem lesz képes
üzeneteket írni neki a Facebookon
vagy kommentálni a hozzászólásait.
Ági a Facebook-oldalát sem tudja többé látogatni.**

Azóta Peti nem kap többé gonosz üzeneteket Ágitól.
Újra élvezheti, hogy a szabadidejét a barátaival töltheti,
és ezt megoszthatja a Facebookon más barátaival.

Beszélgetés - Feladat és kérdések

- Volt már rossz tapasztalatod az interneten?
Vagy ismersz valakit, akivel igazságtalanul bántak egy online felületen?
- Ha olyan közösségi média eszközt használsz, mint a WhatsApp: Tudod, hogyan kell blokkolni valakit?

Ha nem tudod, kérj segítséget!

3.3 Adatvédelem: Mit oszthatok meg online?

Az adatvédelem a következőket jelenti:

hogy te tisztában vagy az információkkal, amit az interneten megosztasz.

Például, hogy mit posztolsz a Facebook-oldalon, vagy milyen információkat adsz meg idegeneknek online.

Az adatvédelem azt is jelenti, hogy

megvéded személyes adataid:

ez lehet privát fotó, a telefonszámod,

a címed, jelszavaid

vagy a bankszámlaszámod.

Emlékezz rá: az internet sosem felejt!

Ez azt jelenti, hogy nem tudod irányítani az interneten megosztott információkat.

Például, ha feltöltesz egy képet magadról, valaki más is letöltheti, és megoszthatja olyan emberekkel, akikkel talán nem szeretnéd.

Információmegosztás az interneten olyan, mintha a való életben egy nyilvános térben osztoznánk rajta.

Szóval, minden alkalommal, amikor posztolsz valamit, először is gondolkodj, hogy meg akarod osztani ezt az információt mindenkivel vagy sem.

Misi szeretné megosztani veletek Laura történetét:

Néhány hónapja ismerem Laurát.

Laura nagyon gyakran és szívesen használja a közösségi médiát.

Szinte mindenről posztol, amit csinál.

Nem számít, hogy étterembe megy, a medencében van, vagy a barátaival bulizik.

Amikor büszkén megmutatta a közösségi média profilját, megkérdeztem tőle, hogy tudja-e, ki láthatja a fotóit.

Laura addig nem is gondolt erre.

És tényleg, mindenki, aki használja ezt a közösségi oldaldon, láthatta a fotóit, mert nem állította be megfelelően az adatvédelmi beállításait.

Beszéltem vele a kockázatokról,
hogy idegenek letölthetik és felhasználhatják a fényképeit.
Természetesen Laura ezt nem akarta,
és közösen megváltoztattuk az adatvédelmi beállításait: privátra.
Beszéltem Laurával arról is, hogy bizonyos dolgokat
nem szabadna közzétenni.

Beszélgetés - Feladat és kérdések

- Nézd meg a mostanában készült fotóidat az okostelefonodon.
Melyiket osztanád meg a közösségi médiában és melyiket nem?
- Mit ajánlanál a legjobb barátodnak:
Javasolná a party-fotók megosztását vagy inkább nem?

Ha több információt szeretnél a digitális eszközökről,
Kérjük, tekintsd meg a szabadidős segítők számára összeállított eszköztárunkat.

Itt további magyarázatokat és információkat találsz a digitális eszközökről.

4. Összefoglaló

Reméljük, hogy tudtunk segíteni
hogyan szervezd meg a szabadidőd,
gyakorlati eszközökkel és módszerekkel.

Ha bármilyen kérdésed van,
kérjük, fordulj a támogató szakemberhez
vagy informális helyi támogatóhoz,
akikkel kapcsolatban állsz.

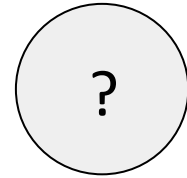
A szabadidő segíthet abban, hogy jobban érezd magad.

**Tedd jobbá szabadidődet
az alábbi gyakorlatok és lehetőségek felhasználásával
a mindennapi életben.**

Milyen szerepek vannak?

Szabadidős segítő

A szabadidős segítő olyan tanulásban akadályozott személy, aki ügyes a szabadidő szervezésében, és segít társainak is a szabadidő jó eltöltésében. A szabadidős segítő segít társainak abban, hogy saját maguk szervezzék meg a szabadidejüket.



Helyi támogató

A helyi támogató, önkéntes bárki lehet. Egy szomszéd, egy barát, egy szabadidős segítő vagy egy önkéntes, aki támogatni szeretné a tanulásban akadályozott embereket a szabadidejükben.



Az ő segítségével vidámabb, könnyebb a szabadidő megszervezése:

- Tud ötleteket adni, milyen szabadidős lehetőségek vannak.
- Segít a szabadidő jobb, könnyebb szervezésében.
- Elkísérhet egy szabadidős eseményre.
- Segít, hogy biztonságban érezd magad.

Jobb vele a hangulatod.

Szakember

A szakemberek szociális vagy pedagógiai területen dolgoznak,
és támogatják a szabadidős segítőket
és a helyi segítőket abban, hogy megtalálják
a számukra legmegfelelőbb szabadidős tevékenységeket.

Támogathatják a tanulásban akadályozott embereket is
az önrendelkezésben és a döntéshozatalban.

Támogatják a szabadidős segítőt abban,
hogy társaikat a szabadidő jobb eltöltésében segítse.

