

# **Priročnik za usposabljanje oseb s posebnimi potrebami**

## **Kako postati moderator prostega časa**



Erasmus+



## ACCESS to Leisure

### Izobraževanje odraslih o načinih krepitev zmožljivosti za vključevanje in podporo osebam s posebnimi potrebami na področju prostega časa

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Sofinanciran iz programa Evropske unije Erasmus+.

Trajanje projekta: od februarja 2022 do julija 2024

© – 2024 – Fundacija Hand in Hand. Vse pravice pridržane.

Odobreno za Evropsko unijo pod pogoji.

Partnerstvo uporablja odprto licenco in dovoljuje uporabo, prilagajanje in distribucijo gradiva.

<https://kezenfogva.hu>

[www.atempo-verein.at](http://www.atempo-verein.at)

[www.facebook.com/CenterVAL](https://www.facebook.com/CenterVAL)

[www.hubbie.brussels/nl](http://www.hubbie.brussels/nl)

<https://tukena.fi/>



Projekt je financiran s strani Evropske komisije. Ta publikacija odraža izključno stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

|   |    |
|---|----|
| <b>Uvod: O čem govori priročnik za usposabljanje?</b> .....           | 4  |
| <b>1. Vi in vaš prosti čas</b> .....                                  | 9  |
| <b>1.1 Razumevanje prostega časa</b> .....                            | 9  |
| <b>1.1.1 Enkratna priložnostna prostočasna dejavnost</b> .....        | 10 |
| <b>1.1.2 Redne prostočasne dejavnosti</b> .....                       | 14 |
| <b>1.2 Odločanje o prostem času</b> .....                             | 31 |
| <b>2. Skupaj z drugimi v prostem času</b> .....                       | 38 |
| <b>2.1. Kako najti prijatelje v prostem času?</b> .....               | 38 |
| <b>2.2. Kako biti pomočnik za prosti čas?</b> .....                   | 46 |
| <b>3. Priložnosti v vašem okolju in digitalna orodja</b> .....        | 52 |
| <b>3.1 Iskalniki in družbeni mediji</b> .....                         | 54 |
| Iskalniki .....   | 56 |
| Družbeni mediji.....  | 59 |
| <b>3.2 Nevarnosti in vedenje na spletu</b> .....                      | 62 |
| <b>Kaj morate vedeti o nevarnostih in vedenju na internetu?</b> ..... | 62 |
| <b>3.3 Varstvo podatkov: kaj naj delim na spletu?</b> .....           | 66 |
| <b>Povzetek</b> .....   | 69 |
| <b>Dodatek</b> .....  | 70 |

## Uvod: O čem govori priročnik za usposabljanje?

Priročnik za usposabljanje govori o prostem času.

Prosti čas lahko osrečuje vaš vsakdan.

**Prosti čas** vam pomaga pokazati vaš talent

in vam daje priložnost, da se izrazite.

Ja, prosti čas je odlična priložnost

za spoznavanje prijateljev ali vzpostavljanje novih povezav.

Ta priročnik za usposabljanje vam bo pomagal

postati moderator prostega časa.

**Kaj je moderator prostega časa?**

**Moderator prostega časa** je nekdo, ki uči druge

o preživljanju prostega časa in jim pomaga,

da se sami odločajo, kako preživljati svoj prosti čas.

V tem priročniku za usposabljanje se boste naučili:

kako bolje razumeti in upravljati svoj prosti čas

in kako to razložiti drugim:

- Kako bolje izkoristiti svoj prosti čas?
- Kako načrtovati prostočasni dogodek?
- Kako najti prijatelje v prostem času?
- Kako varno uporabljati spletna orodja za organizacijo prostega časa?
- Kako pomagati vrstnikom, da bi svoj prosti čas preživeli bolje?

Da bi postali moderator za prosti čas,

vam bosta pomagala Mike, lokalni neformalni podpornik in Sara, profesionalna moderatorka.

Naj vam jih predstavim.



Mike - lokalni neformalni podpornik



Sara - specialni pedagog

**Naj najprej predstavim Mika.**

Mike bo vaš lokalni podpornik v tem priročniku za usposabljanje.

Star je 35 let in živi z ženo.

Mike živi v mestu, v hiši z majhnim vrtom.

Mike ima kot lokalni podpornik veliko različnih interesov.



Rad sadi cvetje na vrtu in skrbi za svoj vrt.

Rad posluša glasbo in hodi na koncerte.

Udeležil se je usposabljanja lokalnih podpornikov in začel delati kot moderator za prosti čas.

Pomagal vam bo organizirati prostočasne dejavnosti.

Mike bo z vami delil koristne nasvete in orodja.

Mike vam bo kot lokalni podpornik pomagal spoznati tudi nove ljudi.

Ljudi, ki imajo podobne interese.

Prav tako vam bo pomagal, da se naučite uporabljati internet za organizacijo prostega časa.

**Zdaj bi rad predstavil Saro.**

Sara je 29-letna mati  
2-letnega otroka.  
Sara je specialna pedagoginja.  
Podpira ljudi s posebnimi potrebami,  
da z manj ovirami  
lažje živijo vsakdanje življenje.

Najprej vam bo pomagala najti stik  
z lokalnim podpornikom.  
To pomeni, da vam pomaga razumeti drug drugega.  
In da dobro sodelujete.

Sara vam pomaga pri:

- iskanju prostočasnih dejavnosti, ki vam najbolj ustrezajo,
- lažjem sprejemanju odločitev,
- načinu, kako pomagati vrstnikom pri organizaciji prostega časa.





**Mike in Sara vam v naslednjih poglavjih**

**pomagata postati moderator prostega časa.**

Delita svoje izkušnje in metode iz resničnega življenja.

Upam, da bosta koristna moderatorja za vas,  
da postanete organizator prostega časa.

Za vas in za druge.



# 1. Vi in vaš prosti čas

## 1.1 Razumevanje prostega časa

V tem poglavju

Sara deli z vami naslednje teme:

- Kaj radi počnete v prostem času?
- Zbrati dobre izkušnje, ki ste jih imeli v preteklosti med koriščenjem prostega časa.
- Pomagajte svojim vrstnikom, da storijo enako ...



Preden pridemo do tega, pogledjmo, kaj si predstavljamo kot prosti čas.

### Kaj je prosti čas?

Prosti čas je čas,  
ko smo osvobojeni vsakodnevnih opravil.

V prostem času  
nimamo vnaprej načrtovanih nalog (npr. dela).

Prostočasna doživetja ponujajo priložnosti  
za svobodno izbiro.

Svoboda izbire je  
zelo pomemben del prostega časa.

Dobre izkušnje v prostem času pozitivno vplivajo  
na vsakdanje življenje.

## Katere oblike prostega časa poznamo?

V tem priročniku za usposabljanje uporabljamo dve obliki prostega časa: enkratna priložnostna prostočasna dejavnost in redne prostočasne dejavnosti.

### 1.1.1 Enkratna priložnostna prostočasna dejavnost

Priložnostna prostočasna dejavnost je kratkotrajna prostočasna dejavnost.

Priložnostna prostočasna dejavnost je občasna dejavnost.

Uživanje v priložnostnih prostočasnih dejavnostih ne zahteva večjega usposabljanja, spretnosti ali znanja.

Nekaj primerov: odhod v kino, obisk muzeja, pohod s prijatelji, kuhanje skupaj s prijatelji.

#### Mike z vami deli Katjino zgodbo:

Katjin lokalni podpornik sem že eno leto.

Prejšnji teden sem poklical Katjo, da bi jo vprašal, če bi ta konec tedna želela iti v kino.



Oba obožujeva kino.

Katja je pritrdila.

Šla sva gledat film Vojna zvezd 7: Sila se prebuja.  
Ker se ponovno predvaja v kinu  
in nama je ta film všeč.

S Katjo sva soseda,  
tako sva šla v bližnji kino v nakupovalnem  
središču.

Sobota zvečer, film se je začel ob 18. uri.

Kupila sva kokice in pijačo.

Imela sva se super in  
uživala v večernem izletu.

Potem sva se veliko pogovarjala o filmu.



### **Pogovor - Naloga in vprašanja**

#### **Enkratne priložnostne prostočasne aktivnosti**

Najprej preberite opis priložnostnega prostega časa  
in nato še enkrat Katjino zgodbo.

#### **Ste imeli kakšno priložnostno prostočasno**

#### **Dejavnost v zadnjem mesecu?**

Ne samo kino,  
tudi druge dejavnosti, kot so gledališče, koncerti,  
nogometne tekme itd.,  
ki niso redne, ponavljajoče se dejavnosti.

**Povejte** o priložnostni prostočasni dejavnosti v kateri ste res uživali in se imeli lepo.

**Zakaj menite, da je ta izkušnja bila priložnostno enkratna prostočasna dejavnost?**

**Se spomnite, kje ste slišali za ta dogodek?**

V zgodbi Katja dobi klic od lokalnega neformalnega podpornika Mikea, Sprašuje, če želi iti v kino ta konec tedna.

**Kako izveste več o priložnostnih  
prostočasnih dogodkih?**

Katja je dejala, da se je odlično zabavala v kinu.

Zakaj?

Rada gre v kino.

In film v kinu

ji je bil všeč.

Bilo je zabavno.

**Zberimo:**

**Zakaj je taka priložnostno prostočasna dejavnost  
lahko dobra zate?**

Zakaj ste se zabavali na dogodku,  
o katerem ste nam povedali?

**Kako bi svojemu prijatelju razložili,  
kaj je priložnostno prostočasna dejavnost?**

## 1.1.2 Redne prostočasne dejavnosti

Redna prostočasna dejavnost je pomembno področje preživljanja prostega časa.

Redna prostočasna dejavnost je dejavnost, ki jo opravljate redno in pogosto.

Ljudje se običajno veliko učijo ali vadijo, da bi izvajali prostočasne aktivnosti.

Zahteva posebne spretnosti: spretnosti, ki se razvijajo, na primer z usposabljanjem in prakso.

Na vprašanje, kaj počnejo, po navadi ponosno govorijo o njihovi redni prostočasni dejavnosti kot hobiju.

Primeri rednih prostočasnih dejavnosti so igranje klavirja, igranje v nogometni ekipi, sodelovanje v gledališki skupini.

**Sara z vami deli izkušnjo z Janom.**

Jan rad igra košarko.

V šoli se je naučil igrati košarko.



Košarko redno igra že osem let.  
Pred kratkim je zamenjal ekipo.  
Sara mu je pomagala najti pravo:  
takšno, ki je blizu njegovega doma in  
bi članarino lahko plačal iz svojega zaslužka.

Rad igra v ekipi.  
Ob vikendih hodi v bližnji park  
igrat košarko s prijatelji.  
Včasih gre tudi  
sam na košarkarsko igrišče  
vadit metanje na koš.  
V zadnjih letih se je zelo izboljšal.  
S prijatelji gre tudi na košarkarske tekme.

Njegovi prijatelji pravijo, da je zelo dober strelec  
in zelo spreten igralec.  
Jan je na to zelo ponosen.



## **Pogovor - Naloga in vprašanja**

### **Redne prostočasne dejavnosti**

Najprej preberite opis rednega preživljanja prostega časa in nato še enkrat Janovo zgodbo.

**Ste opravili katero od teh rednih prostočasnih dejavnosti?**

**Ali imate hobi, ki ga redno opravljate v prostem času?**

Se spomnite redne prostočasne dejavnosti,  
v kateri ste res uživali in  
se imeli lepo?

**Zakaj menite, da je bila ta izkušnja  
redna prostočasna dejavnost?**

V zgodbi Jan dobi pomoč  
strokovne podpornice Sare.  
Sara mu je pomagala najti novo ekipo,  
kjer lahko nadaljuje z igranjem košarke.  
Prav tako mu je pomagala priti do kluba.

Kako lahko izveste več o rednih prostočasnih dogodkih?

Vam lahko kdo pomaga pri vadbi hobija?

Se spomnite, da je Jan rekel,  
da je zelo vesel, da so igralci v njegovi ekipi  
radi igrajo košarko z njim?  
Ponosen je nase.

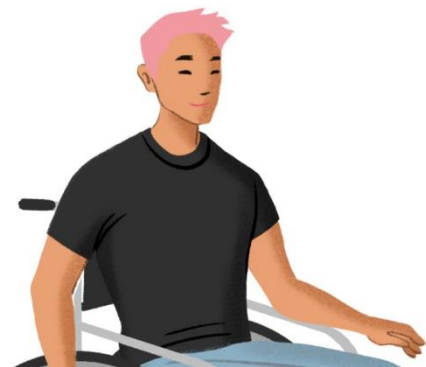
**Zberimo:**

**Zakaj je taka redna prostočasna dejavnost  
lahko dobra zate?**

Zakaj ste se zabavali na dogodku, o katerem ste nam povedali?

Mike je zelo radoveden glede vaših  
prostočasnih dejavnosti!

Ali obstaja prostočasna dejavnost,  
na katero pomislite  
kot na redno prostočasno dejavnost?



Je kaj  
kar radi počnete le občasno?

Združimo jih skupaj!

Tukaj je nekaj predlogov, ki vam bodo pomagale pri brainstormingu  
(možganski nevihti).

Kaj radi počnete?

Najprej pogledjmo šport.

S katerimi športi se radi ukvarjate v prostem času?

**Primeri:**

Nogomet

Košarka

Tenis

Bejzbol

Golf

Hokej

Odbojka

Badminton

Namizni tenis

Ragbi

Kegljanje

Boks



**NOGOMET**



**KOŠARKA**



**TENIS**



**BEJZBOL**



**GOLF**



**HOKEJ**



**ODBOJKA**



**BADMINTON**



**NAMIZNI TENIS**



**RAGBI**



**KEGLJANJE**



**BOKS**

# ŠPORT



KATERE ŠPORTE RAD IZVAJAŠ?  
NAVEDI JIH.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**ALI SO KATERE OD TEH PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI TUDI  
TVOJI HOBIJI?**

.....

Zdaj pa si pogledjmo druge vrste rednih  
prostočasnih dejavnosti.

Povejte Sari, kaj še

radi delate v prostem času.

Zberite seznam prostočasnih dejavnosti.

Sara navaja nekaj primerov.





Slikanje

Igranje inštrumenta

Fotografiranje

Branje

Kuhanje

Gledanje televizije

Potovanje

Kolesarjenje

Plavanje

Rolkanje

Gimnastika

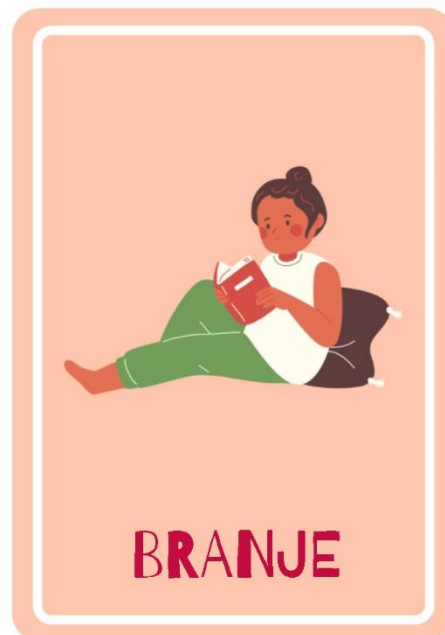
Petje

Poslušanje glasbe

Brskanje po spletu

Ples

Ribolov









# PROSTI ČAS

NAVEDI, KAJ RAD DELAŠ V PROSTEM ČASU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALI SO KATERE OD TEH PROSTOČASNIH AKTIVNOSTI TUDI  
TVOJI HOBIJI?

Ali lahko Miku poveste o prijetni  
izkušnji v prostem času, ki ste jo imeli?



Čas,  
ko ste bili resnično ponosni nase  
med prostočasnim doživetjem!

## 1.2 Odločanje o prostem času

Mike je že razkril,  
da ima rad kino.

Prej smo pogledali,  
kaj radi počnete v prostem času.

Zdaj dodajte te dejavnosti v  
razdelek "dobro" v prostočasnih dejavnostih na naslednji strani.

Ob njem vidite še en stolpec.  
V njem je napisana beseda "slabo".

Tukaj lahko zbirate prostočasne dejavnosti,  
ki vam niso všeč.

Morda je v tem priročniku že omenjenih nekaj dejavnosti, ki vas ne  
zanimajo.

To so dejavnosti za razdelek "slabo" prostočasne dejavnosti.

Seveda je to samo za vas osebno.


Kakšna prostočasna dejavnost je dobra ali slaba za vas.


Če potrebujete pomoč pri tem,  
**prosite strokovnjaka**, kot je Sara.



Prostočasne aktivnosti



 **dobre**

**slabe** 

**Kaj bo potrebno, da bi imel več dobrih in manj slabih prostočasnih aktivnosti?**

## Kako lahko organizirate prostočasne dejavnosti?

Zdaj pa se pogovorimo o tem, kaj potrebujemo za organizacijo prostočasnih dejavnosti.

Da bi vam pomagali razmišljati o tem, je tukaj tabela, ki vam lahko pomaga.

- Kako iščete možnosti za prosti čas?
- Kako jih izberete?

| Prostočasne aktivnosti | Kako pridobim informacije o teh prostočasnih priložnostih? | Kako se odločim, ali je to dobra prostočasna aktivnost zame? |
|------------------------|--|--|
|                        |  |  |
|                        |  |  |
|                        |  |  |
|                        |  |  |

Zdaj pa pojdimo v podrobnosti.

Izberite prostočasno dejavnost,

ki bi jo res radi počeli

in razmislite o njeni organizaciji.

Koristna vprašanja:

Kako se pripravite na to?

Ali morate karkoli načrtovati vnaprej?

Pri čem potrebujete pomoč?

Zdaj pa načrtujmo skupaj s Saro in Mikom.

Pomagala nam bosta.



Načrtujte prihodnje prostočasne dejavnosti  
z uporabo naslednjih preglednic.

# LEISURE

## Organizer

Prosti čas:

Opis prostega časa:

Cilji:

Akcijski načrt:

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Za katere zadeve vprašaj svoje lokalne podpomike za pomoč?

Za katere zadeve vprašaj svoje strokovne podpomike za pomoč?

DATE: / /

## PLANER URNIKA 01

KAJ NAJ NAREDIM DANES, DA BO MOJ PROSTI ČAS URESNIČEN?

### URNIK

|       |  |
|-------|--|
| 5 AM  |  |
| 6 AM  |  |
| 7 AM  |  |
| 8 AM  |  |
| 9 AM  |  |
| 10 AM |  |
| 11 AM |  |
| 12 PM |  |
| 1 PM  |  |
| 2 PM  |  |
| 3 PM  |  |
| 4 PM  |  |
| 5 PM  |  |
| 6 PM  |  |
| 7 PM  |  |
| 8 PM  |  |
| 9 PM  |  |
| 10 PM |  |
| 11 PM |  |
| 12 PM |  |

### DANAŠNJI FOKUS

### OPRAVILA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PRI ČEM POTREBUJEM POMOČ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ZAPISKI

## DNEVNI PLANER 02

Datum: / /

**DNEVNI CILJI, DA BO  
PROSTI ČAS URESNIČEN**

**SPITE VODE**



**RAZPOLOŽENJE**



**OBROKI IN MALICE**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>ZAJTRK</b>  |  |
| <b>KOSILO</b>  |  |
| <b>VEČERJA</b> |  |
| <b>MALICA</b>  |  |

**DANAŠNJA OPRAVILA**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**SREČANJA**

|  |       |
|--|-------|
|  | _____ |
|  | _____ |
|  | _____ |
|  | _____ |

**OPOMNIKI IN ZAPISKI**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. Skupaj z drugimi v prostem času

### 2.1. Kako najti prijatelje v prostem času?

Prostočasne aktivnosti s prijatelji

so lahko tudi super.

Kako lepo je deliti veselje!

Lokalni podpornik, kot je Mike,

vam lahko pomaga spoznati nove prijatelje.

Daje vam nove načine in ideje za povezovanje z drugimi.

Pomaga celo vašim vrstnikom,

da spoznajo nove prijatelje.

**Imate kakšne prostočasne dejavnosti**

**ki jih delite s prijateljem?**

Poskusite dati v skupno rabo primere za:

- enkratne prostočasne dejavnosti, ki ste jih kdaj delili s prijateljem ali prijatelji,
- redno prostočasno dejavnost, ki bi jo radi počeli v skupini.

Vse te zgodbe imajo eno skupno stvar:

Niste sami!

Za pomoč lahko vedno prosite druge!

Izkušnjo lahko delite

z drugimi.

Če obtičite pri organizaciji prostega časa,  
običajno lahko vprašate katerega od družinskih članov,  
strokovnjaka  
ali lokalnega neformalnega podpornika (kot je Mike)  
za pomoč.

Preden se pogovorimo o tem, kako spoznati nove prijatelje,  
poglejmo odnose, ki jih (lahko) imate.

Vprašanje je:

Kakšne odnose imate?

V naslednjih poglavjih

vam bomo predstavili različne vrste odnosov.

### **Prijatelji za enkratno priložnostno preživljanje prostega časa**

O vrstah priložnostnih prostočasnih dejavnosti, ki jih opravljate,  
smo že govorili.

Mike je delil zgodbo,

kako je nekoč spremljal Katjo v kino.



Naslednja tabela vam bo pomagala zbrati:  
v katerih priložnostnih prostočasnih dejavnostih  
ste v zadnjem času sodelovali in s kom.

| Primer unikatne prostočasne aktivnosti? | S kom si govoril, da bi šel s teboj? | Kdo je šel s teboj na to prostočasno aktivnost? |
|---|--------------------------------------|---|
| 1.                                      |                                      |   |
| 2.                                      |                                      |   |
| 3.                                      |                                      |   |
| 4.                                      |                                      |   |
|   |                                      |   |

Predstavljajte si, da bi vam Mike kot vaš neformalni pomočnik pomagal pri organizaciji enkratnega dogodka, priložnostni program za prosti čas.

### Koga bi povabili?

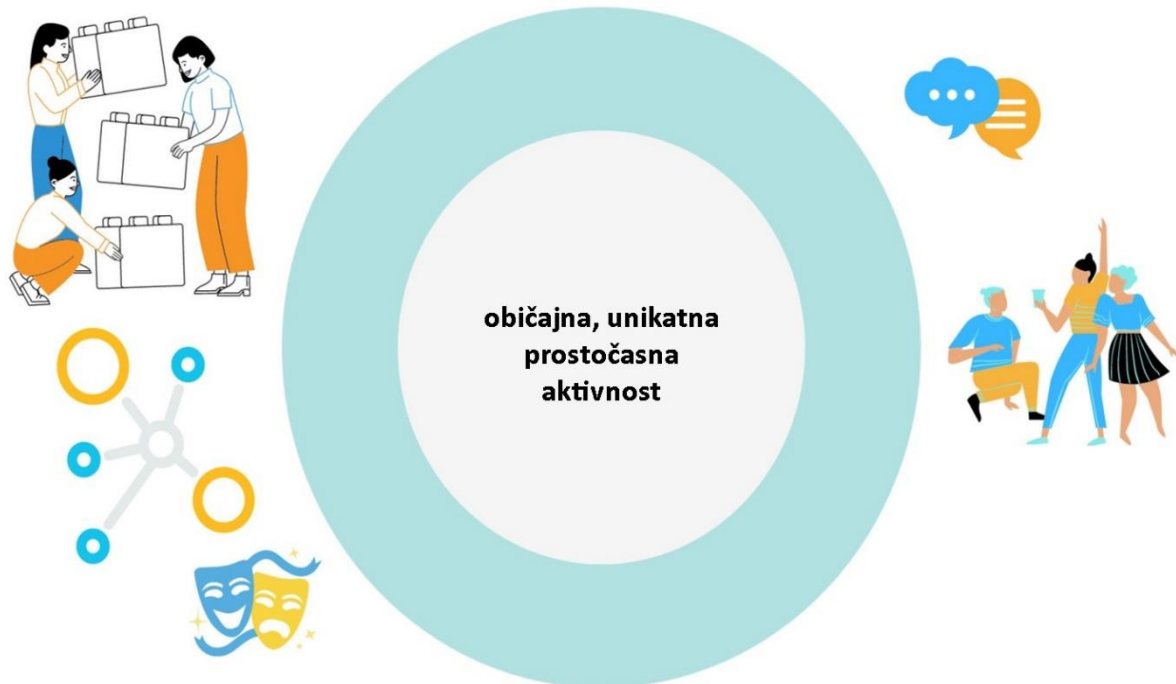
#### V notranjem krogu

Napišite imena ljudi, za katere mislite, da bi bili za vas najpomembnejši, da pridejo, in s katerimi imate tesnejši odnos.

## V zunanjem krogu

Zberite imena prijateljev,  
ki jih želite povabiti,  
vendar si še niste blizu,  
ali pa niste prepričani o njih.

Poglejmo, kaj bi potrebovali,  
da povabimo tiste, ki ste jih zapisali  
v zunanjem krogu.






## Redna prostočasna dejavnost

Spregovorimo o povezavah v rednih prostočasnih dejavnostih.

Sara je povedala, kako je pomagala Janu, da bi našel novo košarkarsko ekipo.

Naslednja tabela vam bo pomagala zbrati: v katerih rednih prostočasnih dejavnostih ste v zadnjem času sodelovali in s kom.

| Primeri rednih prostočasnih aktivnosti | Kdo bi lahko šel s teboj na redno prostočasno aktivnost? | Kdo je že bil s teboj na redni prostočasni aktivnosti? |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

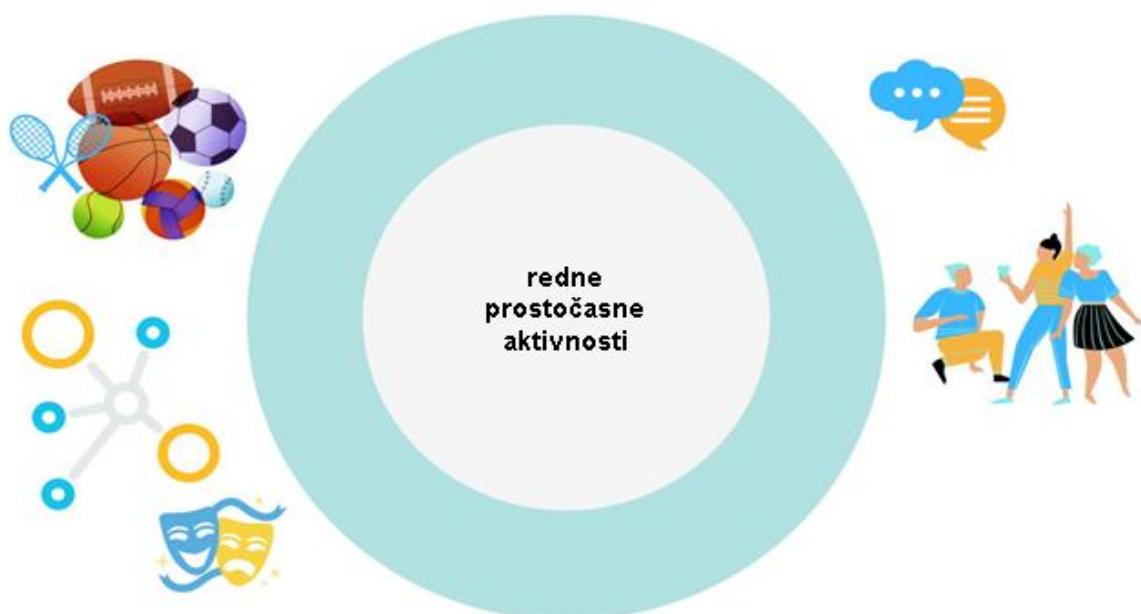
**Koga bi povabili?****V notranjem krogu**

Napišite imena ljudi,  
za katere mislite, da bi bili za vas najpomembnejši, da pridejo,  
in s katerimi imate tesnejši odnos.

**V zunanjem krogu**

Zberite imena prijateljev, ki jih želite povabiti,  
vendar si še niste blizu ali pa niste prepričani o njih.

Poglejmo, kaj bi potrebovali,  
da povabimo tiste, ki ste jih zapisali  
v zunanjem krogu.



## Moj načrt prijateljstva



**Ne pozabi:**  
Pomoč je vedno na voljo.



1

Stvari, ki me ovirajo pri pridobivanju novih prijateljev.

To so lahko misli, občutki ali dejanja, ki ti preprečujejo pri pridobivanju novih prijateljev.

2

Moje učinkovite strategije so:

To so stvari, ki mi pomagajo pridobiti nova prijateljstva.

3

Sposobnosti, ki mi lahko pomagajo pridobiti nova prijateljstva.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

4

Navade, ki jih želim spremeniti, da pridobim nova prijateljstva.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

5

Koraki, ki jih lahko izvedem, da pridobim nova prijateljstva.

6

Kako se spodbujam, da pridobim nova prijateljstva?

Morda si zdaj bližje odkritju  
kakšne prijatelje imaš,  
kdo so in kako do njih,  
da boste  
bolj vključeni v prostočasne dejavnosti.

## 2.2. Kako biti pomočnik za prosti čas?

V naslednjem razdelku  
vas spodbujamo  
postati moderator za prosti čas.

**Moderator za prosti čas** je nekdo, ki uči druge  
o prostem času in jim pomaga,  
da se sami odločajo o koriščenju svojega prostega časa.

Svojim vrstnikom lahko pomagate:

- Kako bolje izkoristiti svoj prosti čas?
- Kako načrtovati prostočasni dogodek?
- Kako najti prijatelje v prostem času?
- Kako varno uporabljati spletna orodja pri organizaciji prostega časa?
- Kako pomagati vrstnikom, da bi svoj prosti čas preživeli bolje?

### **Kakšno vlogo lahko igrate v tem procesu?**

Prosim, povejte s svojimi besedami,  
kako lahko postanete organizator prostega časa,  
tako da pomagate drugim!

Naslednji delovni list vam bo v pomoč.

## Kakšen bi bil jaz kot moderator?

MOJE ZNAČILNOSTI, KI MI POMAGAJO PRI TEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

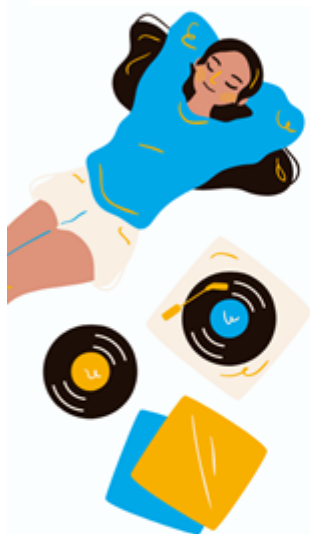
JAZ KOT MODERATOR ...



Z lastnim zgledom,  
lahko vodite prijatelja,  
da spozna nove prijatelje v prostem času.

Naslednji vodnik vam bo pomagal napredovati po tej poti:  
Kako postati moderator za prosti čas.

## Moj načrt grajenja prijateljstva



**Zapomni si:**  
Zmorem  
pomagati  
drugim.



1

Mislim, da lahko drugim pomagam pridobiti prijateljstva.

2

Znanja, ki mi pomagajo pomagati drugim, pri pridobivanju prijateljev.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

3

Znam uporabiti ta znanja, da pomagam drugim.

4

Koraki, ki jih lahko naredim, da pomagam vrstnikom pri pridobivanju novih prijateljev.

5

Kako spodbujam vrstnike pri pridobivanju novih prijateljev?

## Koraki za pomoč pri organiziranju prostega časa

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Moj  
plan  
pomoči

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sara bi vam rada pomagala pri podpori vrstnikom za organizacijo prostega časa. Rada bi vam dala nekaj nasvetov, kako to storiti.



Kot organizator prostega časa, lahko pomagate svojim prijateljem, da izberejo, kaj želijo početi v prostem času.

### **Kako jim lahko pomagate?**

Sara vam svetuje, da z njimi opravite 3 naloge.

1. Razvrstite po dve vrsti prostočasnih dejavnosti, ki jih tvoji prijatelji radi počnejo.
2. Pogovorite se o dobrih in slabih izkušnjah, ki so jih imeli pri prostočasnih aktivnostih.
3. Kaj bi pripomoglo, da bi bile prostočasne izkušnje čim boljše?

Pomaga lahko, če z njima delite dva delovna lista (načrtovalnik urnika 1, 2) zgoraj.

Natisnite jih

in jih dokončajte skupaj.

Želimo vam zelo dobro skupno načrtovanje prostega časa!

### 3. Priložnosti v vašem okolju in digitalna orodja

Obstaja veliko različnih prostočasnih dejavnosti.

Obstaja več načinov za iskanje priložnosti v vašem okolju.

Lahko na primer vprašate na svoji občini ali pridobite informacije na informacijski točki.

Lahko vprašate, ali obstajajo posebne prostočasne dejavnosti.

Včasih obstajajo dogodki,

kot so pohodniški izleti v skupnosti

ali koncerti, gledališča, ki jih organizira mesto ali občina.

Vprašate lahko tudi na določenih mestih.

Če želite na primer brati, lahko vprašate v knjižnici,

če obstaja knjižni klub ali literarni dogodki.

Če imate radi umetnost, lahko vprašate v svojem mestnem muzeju umetnosti, če obstajajo posebni umetniški dogodki.

Če se radi ukvarjate s športom,

lahko vprašate v različnih klubih ali športnih združenjih.

Obiščete jih lahko osebno v delovnem času,

lahko pa jih pokličete.

Telefonsko številko najdete v imeniku ali na internetu.

Včasih lahko najdete tudi letake s prostočasnimi dejavnostmi na tako imenovanih **oglasnih deskah**.

Oglasne deske so običajno na univerzah, v mestni hiši ali včasih v supermarketih in kavarnah.

Poglejte, ko hodite mimo.

Morda boste našli kaj zanimivih informacij o prostočasnih dejavnostih.



Zelo enostaven način za iskanje novih prostočasnih dejavnosti in vzpostavitve stika je **prek interneta**.

Za iskanje informacij lahko uporabite digitalna orodja o prostočasnih dejavnostih in priložnostih v vašem mestu.

### 3.1 Iskalniki in družbeni mediji

#### Kako lahko uporabljate digitalna orodja za iskanje prostochasne dejavnosti v svoji skupnosti?

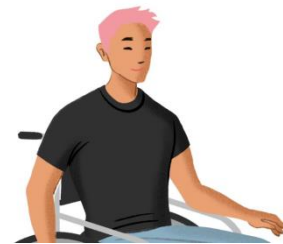
Internetna orodja vam lahko pomagajo najti prostochasne dejavnosti.

Če že natančno veste,

kakšno prostochasno dejavnost iščete,

pa tudi, če želite spoznati nove prostochasne dejavnosti v vaši skupnosti.

Najbolj koristno orodje so iskalniki (brskalniki), vendar so lahko v pomoč tudi orodja za družabne medije.



V tem poglavju nam pokaže Mike, lokalni neformalni podpornik, kako uporablja iskalnik in orodja družbenih medijev za organizacijo prostochasnih dejavnosti.

Mikeovo digitalno znanje je dobro.

Včasih pa tudi Mike ni prepričan,

na primer, ko prejme čudno e-poštno sporočilo ali ko uporablja novo orodje.

Nato Mike prosi Saro za podporo,

ker je njeno digitalno znanje res dobro.



Če se z digitalnimi orodji ne počutite varno  
ali če se vam nekaj zdi čudno,  
ko jih uporabljate, poiščite podporo!

Podporo lahko nudijo strokovnjaki, kot je Sara,  
pa tudi ljudje v vašem okolju,  
ki dobro poznajo digitalna orodja.



## Iskalniki

Uporabite lahko spletne iskalnike za iskanje prostočasne dejavnosti. Znan iskalnik je na primer Google. Obstajajo pa tudi drugi iskalniki, kot so: Ecosia ali DuckDuckGo.

Iskalniki vam dajejo veliko informacij. Podrobne informacije lahko dobite za vse možne teme. Vnesti morate nekaj "ključnih besed".

**Mike želi z vami deliti svojo zgodbo, kako išče prostočasne dejavnosti na spletu.**

Nekega dne sem želel najti košarkarsko ekipo na invalidskih vozičkih v svojem mestu. Živim v mestu blizu Londona.

Zato sem odprl [www.google.com](http://www.google.com)

in vnesel besede

"Košarkarska ekipa na invalidskih vozičkih London" v iskalno vrstico.

Nato sem kliknil na gumb za iskanje. Zdaj mi je iskalnik pokazal vse rezultate, najdene na spletu.



Našel sem košarkarski klub "London Titans".

Sliši se zelo zanimivo.

Kliknil sem na njihovo spletno stran

in našel vse potrebne informacije za vzpostavitev stika.

Že nekaj tednov obiskujem košarkarske treninge in to bogati moj prosti čas.

**Če želite podrobnejšo vadnico o  
kako iskati nekaj na internetu z iskalniki,  
preberite v našem prvem poglavju zbirke orodij.**

**Pogovor – opravilo in vprašanja**

**Poskusimo primer:**

Odprite svoj najljubši iskalnik  
v računalniku ali pametnem telefonu.

Na primer [www.google.com](http://www.google.com)

Vnesite prostočasno dejavnost, ki jo želite izvajati

**IN** mesto, kjer želite to storiti.

Na primer "Tenis Ljubljana".

Ali "Kino Maribor".

Ali najdete priložnosti v svojem mestu?

## Družbeni mediji

Obstaja veliko različnih kanalov družbenih medijev.

Vsem je skupno,

da lahko tam komunicirate ali sodelujete z drugimi ljudmi na spletu.

Glede na platformo lahko delite slike, fotografije, videoposnetke ali sporočila s prijatelji ali celo neznanci.

Orodja družbenih medijev vam lahko pomagajo stopiti v stik z drugimi ali najti pristočasne dejavnosti na vašem območju.

Prosti čas lahko preživite tudi na njih.

Orodja za družbene medije, ki jih morda poznate, so na primer WhatsApp, YouTube in Facebook.

Če jih želite uporabljati, potrebujete pametni telefon ali drugo napravo (prenosni računalnik, tablični računalnik ...) in internetno povezavo.

Če imate program Messenger

ali WhatsApp,

lahko pišete prijateljem in družini

in celo pošljete slike, videoposnetke ali zvočne datoteke.



Na YouTubu lahko gledate videoposnetke.

Vnašate lahko na primer

vaš najljubši bend ali glasbenika.

Lahko poslušate njihovo glasbo.

Številne glasbene skupine celo nalagajo svoje koncerte v živo.



Lahko pa poiščete kakšno zanimivo temo.

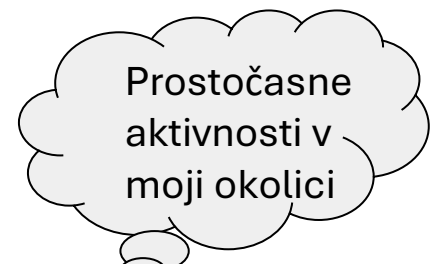
Facebook ima skupine, kjer se lahko povežite z drugimi, ki imajo enake interese.



Na Facebooku lahko najdete tudi zanimive dogodke v vaši soseski.

### Primer:

Mike, lokalni neformalni podpornik, najraje poišče prostočasne dejavnosti na svojem območju s svojim Facebook računom.



Prijavi se v svoj Facebook račun in nato naredi to:



1. Na Facebooku se dotakne zgornjega desnega kota. Dotakne se "Dogodki".
2. Lahko izbere danes, jutri ali ta teden, da najde dogodke v tem časovnem obdobju.
3. Pomakne se lahko navzdol do možnosti, kot sta »Dogodki, ki vam bodo morda všeč« in »Priljubljeno pri prijateljih«.

Tako se Mike lahko odloči, kateri dogodek v njegovi okolici je zanj zanimiv in se mu želi pridružiti.

Če vas zanimajo družbeni mediji in želite več pojasnil o različnih orodjih družbenih medijev, si oglejte našo zbirko orodij za moderatorje prostega časa.

V poglavju 3.2 zbirke orodij podrobneje pojasnjujemo različna orodja družbenih medijev.

### **Pogovor – opravilo in vprašanja**

Ali uporabljate kanale družbenih medijev za povezovanje s prijatelji? Katerega uporabljate?

Za kaj jih uporabljate?

- Poskusite vtipkati svojo najljubšo glasbeno skupino v YouTubeu in poiščite glasbeni video.
- Ali imate račun Facebook?

Če je odgovor pritrdilen, poskusite najti prihajajoči dogodek v vaši bližini, kot je to storil Mike.

Če boste kdaj želeli ustvariti vaš dogodek na Facebooku, prosimo, upoštevajte: javne dogodke si lahko ogleda vsak uporabnik. Zato nastavite dogodek na ZASEBNO.

## 3.2 Nevarnosti in vedenje na spletu: Kaj morate vedeti o nevarnostih in vedenju na internetu?

Ko ljudje govorijo o nevarnostih na internetu,  
običajno pomenijo:

- slaba zaščita podatkov,
- neželena pošta,
- lažne novice,
- težave z vedenjem na spletu

kot sta spletno ustrahovanje in sovražni govor.

**Če želite izvedeti več o tej temi,  
prosimo, preberite našo zbirko orodij za moderatorje prostega časa!**

**V poglavju 4 "Internetna varnost" najdete več informacij in pojasnil o zgornji  
temah.**

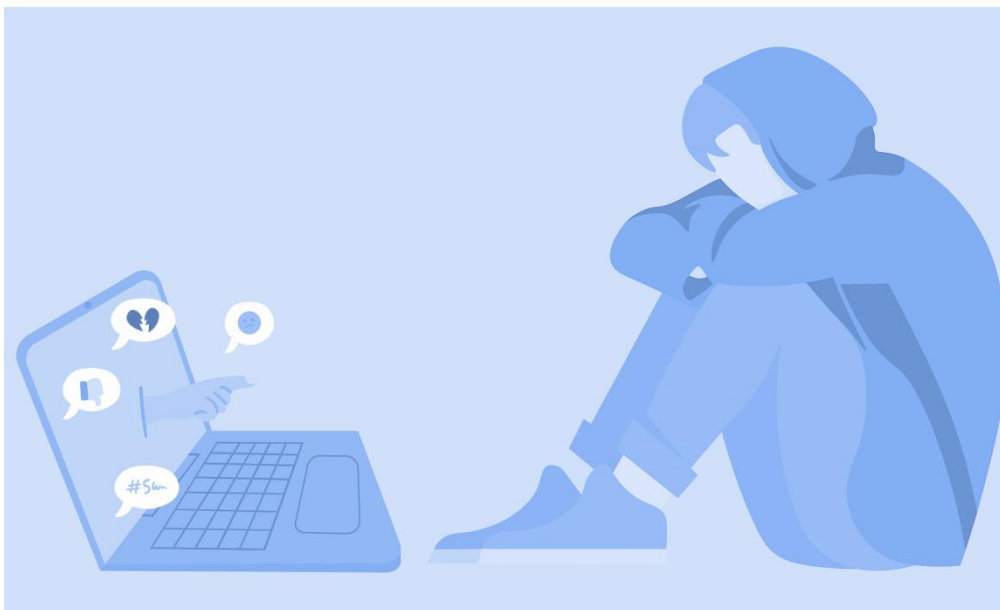
Številne težave se pojavljajo tudi zato,  
ker so ljudje na internetu lahko **anonimni**.

Ko je oseba anonimna, nihče ne ve,  
kdo je ta oseba.

Anonimni ljudje na internetu pogosto govorijo drugače,  
kot bi govorili, če bi videli njihovo ime in priimek.

Druge težave lahko nastanejo, ker pisni jezik in hitro pisanje v klepetih lahko spodbujata nesporazume.

Zato verjetno obstaja več žalitev na internetu kot v resničnem življenju.



V najslabšem primeru se veliko spletnega nasilja dogaja isti osebi ves čas.

Potem govorimo o kibernetškem ustrahovanju. Kibernetško ustrahovanje pomeni spletno nadlegovanje. Kibernetško ustrahovanje je slabo, ker se ljudje za zasloni lahko počutijo še posebej same.



Če se zaveš,  
da ste vi ali vaš prijatelj  
žrtev spletnega ustrahovanja,  
**se obrnite na strokovno pomoč!**

Pomoč najdete tukaj:

<https://e-tom.si/>

ali pa tu:

<https://www.safe.si/>



### **Mike želi z nami deliti Leonovo zgodbo:**

Leon rad svoje pristočasne dejavnosti deli  
s prijatelji na spletu.

Deli na primer fotografije s svojega  
košarkarskega treninga.

Nekega dne Gina s seznama Leonovih prijateljev  
pod eno od njegovih fotografij objavi zloben komentar.

Leon Gine osebno ne pozna.

Poslala mu je prošnjo za prijateljstvo  
in Leon ga je sprejel.

Leon je sprva ignoriral Ginino pripombo.

Toda začela je pisati zlobne stvari  
tudi pod drugimi fotografijami.

To je bilo za Leona zelo stresno.

Spletno ustrahovanje ni  
v redu!



Potem je Gina začela pisati zlobna  
zasebna sporočila Leonu.

Leon je Sari povedal o svoji težavi z Gino.

Z Leonom se je pogovarjala o spletnem ustrahovanju, mu svetovala in ga podprla.

Leon se je torej odločil izbrisati Gino s seznama prijateljev in jo blokirati.

**Blokiranje pomeni, da mu**

**Gina ne bo več mogla**

**pisati sporočila na Facebooku**

**ali komentirati njegove objave.**

**Gina tudi ne more več obiskati Leonove Facebook strani.**

Od takrat Leon od Gine ne prejema več zlobnih sporočil.

Uživa v ponovnem deljenju pristočasnih dejavnosti s prijatelji.

#### **Pogovor – opravilo in vprašanja**

- Ste že kdaj imeli slabo izkušnjo na spletu?  
Ali poznate nekoga, ki je bil deležen spletnega nasilja?
- Če uporabljate orodje za družbene medije, kot je WhatsApp:  
Ali veste, kako nekoga blokirati?

**Če ne, se obrnite na strokovno podpora!**

### 3.3 Varstvo podatkov: kaj naj delim na spletu?

**Varstvo podatkov** pomeni, da morate paziti katere vsebine delite na spletu.

Na primer, kaj objavite na svoji Facebook strani ali katere podatke posredujete neznancem v spletu.

Varstvo podatkov pomeni tudi, da občutljive podatke zaščitite: to so lahko zasebne fotografije, vaša telefonska številka, vaš naslov, vaša gesla ali številka vašega bančnega računa.

#### **Internet nikoli ne pozabi!**

To pomeni, da nimate nadzora nad podatki, ki jih delite na internetu.

Če na primer naložite svojo sliko, jo nekdo lahko prenese na svoj računalnik in jo deli z drugimi ljudmi, kar pa si vi morda ne želite.

Deljenje informacij na internetu je kot deljenje v javnem prostoru v resničnem življenju. Torej, vsakič, ko nameravate nekaj objaviti, najprej razmislite, ali želite deliti te podatke z vsemi ali ne.

**Mike želi z vami deliti Laurino zgodbo:**

Lauro poznam že nekaj mesecev.

Laura družbene medije uporablja zelo pogosto in z veseljem. Objavlja skoraj vse, kar počne.

Ne glede na to, ali obišče restavracijo, je v bazenu ali na zabavi s prijatelji.

Ali ste preverili  
nastavitve  
zasebnosti?



Ko mi je ponosno pokazala svoj profil na družbenih omrežjih,

sem jo vprašal, če ve, kdo lahko vidi njene fotografije.

Laura do takrat ni razmišljala o tem.

In res, vsi, ki uporabljajo to platformo družbenih medijev,

so lahko videli njene fotografije, ker ni pravilno nastavila svoje zasebnosti.

Z njo sem se pogovarjal o tveganjih,

da lahko neznanci prenesejo in uporabljajo njene fotografije.

Seveda Laura tega ni želela in skupaj sva spremenila njene nastavitve zasebnosti.

Z Lauro sem se pogovarjal tudi o dejstvu, da nekaterih stvari ne bi smeli objavljati.

### **Pogovor – opravilo in vprašanja**

- Oglejte si fotografije, ki ste jih posneli v zadnjem času na pametnem telefonu.

Katere bi delili na družbenih medijih  
in katere ne?

- Kaj bi priporočili svojemu najboljšemu prijatelju:  
Ali priporočate skupno rabo fotografij zabav  
ali raje ne?

Če želite več informacij o digitalnih orodjih,  
preverite našo zbirko orodij za moderatorje prostega časa.  
Tam lahko najdete več pojasnil  
in informacij o digitalnih orodjih.

## Povzetek



Upamo, da vam bomo lahko pomagali  
organizirati svoj prosti čas  
s praktičnimi orodji in metodami.

Če imate kakršnakoli vprašanja,  
se obrnite na strokovnjaka za podporo  
ali neformalnega lokalnega podpornika s  
katerim ste v stiku.

**Prosti čas vam lahko pomaga, da se počutite bolje.**

**Izboljšajte svoj prosti čas  
z uporabo teh vaj in priložnosti  
v vašem vsakdanjem življenju.**

## Dodatek

### Viri slik:

Vir 1: coffebeanworks. „mobilne naprave“, pixabay, 8.11.2022.,

<https://pixabay.com/de/vectors/mobile-ger%c3%a4te-laptop-webseite-2017980/>

Vir 2: HtcHtm; »cyber bullying boy«; pixabay, 16.11.2022;

<https://pixabay.com/de/illustrations/rechner-cyber-mobbing-kerl-junge-5777377/>

Slike o Miku in Sari:

vse grafike Mikea in Sare so iz [www.canva.com](http://www.canva.com)

Kartice o športu:

vse kartice so iz [www.canva.com](http://www.canva.com)

Kartice o dejavnostih v prostem času:

vse kartice so iz [www.canva.com](http://www.canva.com)

Vir delovnih listov:

Vsi obrazci so bili izdelani na spletni strani [www.canva.com](http://www.canva.com)