

## Temat: Zaplanuj odpoczynek.

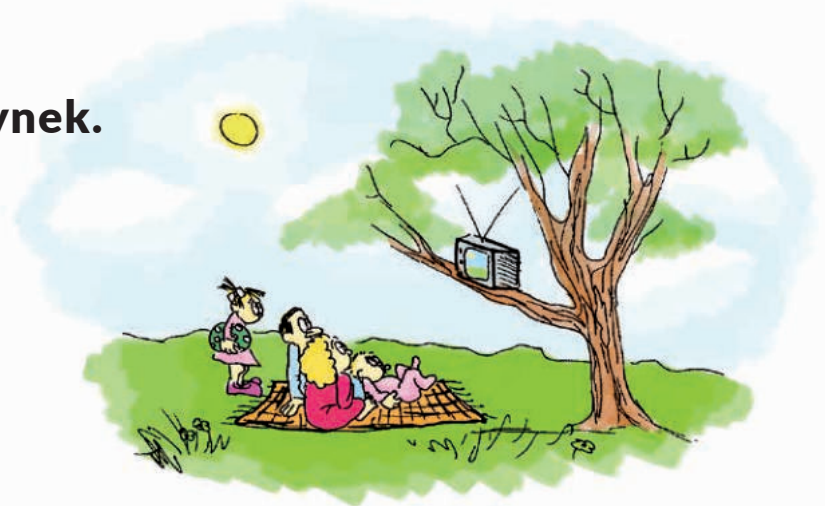
Jak spędzamy czas wolny? Jeżeli każdy z członków rodziny myśli tylko o własnym odpoczynku i stara się wygospodarować dla siebie jak najwięcej wolnego czasu, nasze życie rodzinne nie będzie kwitło, raczej będzie zamierało. Jeżeli dzień wolny minie nam na spaniu, jedzeniu i siedzeniu ze smartfonem lub przed telewizorem, nie będziemy czuli się wypoczęci i pełni życia – raczej znużeni i znudzeni.

Bo odpoczywać – to nie znaczy nic nie robić. Wypoczynek czynny o wiele skuteczniej przywraca siły i chęć życia niż beczynność. Wspólna całodzienna wycieczka czy mecz siatkówki, zimą – wyprawa na sanki albo łyżwy, poprawiają samopoczucie i powodują, że w rodzinie czujemy się bardziej sobie bliscy. A w domu? Można zagrać w szachy, warcaby, scrabble, przeglądać rodzinne fotografie, pośpiewać, potańczyć...

Wspólne majsterkowanie, gotowanie, pieczenie ciasta to również zajęcia o wiele ciekawsze, niż może się wydawać komuś, kto tego nie spróbował. Trzeba tylko wybrać to, co nam odpowiada.

Oczywiście jest także smartfon i telewizja. Ale trzeba pamiętać, żeby nie zabrała nam zbyt wiele czasu.

Trzeba nauczyć się wybierać. Jeżeli przyzwyczaimy się do tego, że jesteśmy stale odbiorcami, a media powinny nas bawić, zatracimy umiejętność organizowania sobie rozrywki. Jeśli ktoś nas nie będzie bawił, to będzie nam nudno. Nuda często jest skutkiem bierności. Każdy człowiek ma jakieś uzdolnienia. Wolny czas jest dobrą okazją, żeby je rozwijać. Jeżeli nastawimy się tylko na odbiór, stracimy wiarę we własne możliwości i nigdy ich nie rozwiniemy.



### Ćwiczenie. Smartfon i telewizja

Każde stwierdzenie oznacz plusem w rubryce TAK lub NIE.

	stwierdzenie	tak	nie
1.	Nie wyobrażasz sobie domu bez telewizora i życia bez smartfona.		
2.	Pierwszą czynnością (po przyjeździe do domu) jest wzięcie do ręki pilota lub telefonu.		
3.	Podczas posiłku zawsze oglądam telewizję / korzystam ze smartfona.		
4.	Nawet gdy nie oglądam, chcę, aby telewizor był włączony.		
5.	Małe dzieci też mogą oglądać telewizję lub korzystać ze smartfona do późnej nocy.		
6.	Nic się nie stanie, gdy obejrzę film dla dorosłych.		
7.	Kiedy padnie telefon, cały dzień jest do niczego.		
8.	Każdy domownik powinien mieć w swoim pokoju telewizor i smartfon.		
9.	Kiedy telewizor się popsuje, wtedy jest nudno.		
10.	Można w obecności innych oglądających zmieniać dowolnie kanały.		
11.	Programy muzyczne w TV można oglądać i słuchać maksymalnie głośno.		
12.	Lepiej oglądać telewizję i filmy na smartfonie, niż czytać książki.		

**0-2 TAK**  
Smartfon i TV jest OK, ale nie jesteś niewolnikiem. Umiesz się dystansować, a równocześnie korzystać. Brawo!

**3-7 TAK**  
Więcej rozważ. Za bardzo sprzyjasz tym mediom. Korzystaj z umiarem i wyczuciem. Bądź bardziej wobec nich krytyczny.

**8-12 TAK**  
Niedobrze! Za bardzo angażują Cię te media. Jesteś na drodze do uzależnienia się od nich.