



## Moje notatki



### **SPOTKANIE 6.**

*Poszukiwanie pasji*

## SPOTKANIE 6.

### Poszukiwanie pasji

---

#### WPROWADZENIE

---

- *Robienie nowych rzeczy nie jest łatwe, bo stanowi otwarcie się na nowe doświadczenia. Czy jesteś gotowy na odkrywanie swoich ukrytych zainteresowań i możliwości? Ta decyzja jest ważna, ponieważ otwiera drzwi do nieznanej aktywności.*

- *Nie bój się próbować różnych aktywności i pasji – niektóre mogą ci się znudzić, a niektóre nie spodobać. Dowiesz się tego jednak, dopiero kiedy spróbujesz. Pamiętaj też, że każda aktywność, sport czy pasja – aby dawała wyniki – potrzebuje czasu i zaangażowania. Jeśli patrzysz na zawodowego piłkarza, to widzisz tylko bramki, które strzela, ale nie widzisz lat poświęconych na ciężki trening. Nastaw się, że aby mieć efekty i osiągnięcia, musisz ciężko pracować i zaangażować się.*

- *Angażowanie się w aktywności (pasje, sport, hobby) może pomóc w redukcji stresu i napięcia. Zajęcia, które sprawiają ci przyjemność, pozwalają oderwać się od codziennych trosk i skoncentrować się na czymś przyjemnym i relaksującym. To może prowadzić do obniżenia poziomu kortyzolu (hormonu stresu) i poprawy ogólnego stanu emocjonalnego.*

- *Kolejnym argumentem może być poprawa twojej kondycji fizycznej – wiele hobby wiąże się z aktywnością fizyczną, co może przyczynić się do poprawy kondycji. Niektóre przykłady to: jogging, joga, taniec, uprawianie sportów zespołowych czy ogrodnictwo. Regularna aktywność fizyczna sprzyja lepszemu krążeniu krwi, wzmocnieniu mięśni i kości oraz poprawie ogólnego stanu zdrowia.*

#### Cele zajęć:

*Trenowanie umiejętności budowania relacji.*

#### Tematyka:

*Jak wyrażać sympatię i przyjaźń?*

#### Metody:

*Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.*

#### Przewidywane efekty:

*Trenowanie umiejętności nawiązywania relacji, zyskiwanie grupy wsparcia.*

#### PLAN ZAJĘĆ:

- **Wprowadzenie**
- **Wideo 6.**
- **Trenowanie**
- **Omówienie zadania**

- Pasje i hobby często wymagają kreatywnego myślenia i rozwiązywania problemów. Poprzez rozwijanie swojej pasji możemy rozwijać również umiejętności, takie jak: koncentracja, logiczne myślenie, elastyczność umysłu i innowacyjność. Te umiejętności mogą być przydatne nie tylko w obszarze hobby, ale także w nauce.

- Angażowanie się w pasję daje nam poczucie celu i spełnienia. Może to prowadzić do wzrostu naszej samooceny, poczucia satysfakcji i ogólnej satysfakcji z życia. Posiadanie pasji może również pomóc znaleźć równowagę między pracą a życiem prywatnym oraz zwiększyć ogólne poczucie szczęścia i zadowolenia.

---

## WIDEO 6.

---

- Dlaczego pasje są takie ważne? Jak szukać ciekawych pasji? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Poszukiwanie zainteresowań

- 1) Zdecyduj, czy chcesz zrobić coś nowego?
- 2) Pomyśl, jakie to mogą być aktywności.
- 3) Pomyśl o skutkach i trudnościach.
- 4) Wybierz jedną z aktywności.
- 5) Wypróbuj ją.

Omówienie filmu:

- 1) Która ze scen i dlaczego byłaby dla Ciebie największym wyzwaniem?

Dyskusja:

- 1) Co sprawia, że wstydzimy się wyrazić komuś sympatię?
- 2) Jak się zachować, gdy ktoś wyraża nam sympatię?

## **NAJCIEKAWSZE ZDROWE AKTYWNOŚCI/HOBBY/PASJE TO:**

- **SPORTY:** wielu nastolatków interesuje się różnymi dyscyplinami sportowymi, takimi jak: piłka nożna, koszykówka, siatkówka, pływanie czy tenis. Sporty zapewniają nie tylko aktywność fizyczną, ale również uczą współpracy zespołowej, umiejętności przywództwa i wytrwałości,
- **MUZYKA I TANIEC:** nastolatkowie pasjonują się muzyką. Mogą uczyć się grać na instrumencie, śpiewać, tworzyć własną muzykę lub być fanami różnych gatunków muzycznych, co pozwala twórczo wyrażać siebie. Tańce z kolei nie tylko rozwijają sprawność fizyczną, ale także pozwalają wyrażać siebie w ruchu i rozwijają koordynację motoryczną,
- **SZTUKA I RĘKODZIEŁO:** rysowanie, malowanie, tworzenie biżuterii, origami, haftowanie czy projektowanie graficzne to tylko kilka przykładów dziedzin artystycznych przyciągających nastolatków. Sztuka daje możliwość wyrażania siebie, rozwijania kreatywności i zdolności manualnych,
- **PISANIE I CZYTANIE:** niektórzy nastolatkowie uwielbiają czytać i pisać. Można pasjonować się czytaniem książek czy komiksów lub tworzyć opowiadania, wiersze czy prowadzić blogi. Literatura i pisanie pozwalają rozwijać umiejętności komunikacyjne, kreatywność i refleksję,
- **TECHNOLOGIA I PROGRAMOWANIE:** w erze cyfrowej wielu nastolatków interesuje się technologią i programowaniem. Mogą tworzyć gry komputerowe, projektować strony internetowe, programować aplikacje lub eksperymentować z nowymi technologiami. Granie w gry też coraz częściej jest traktowane jako sport, choć nie powinno powodować, że przestajesz zajmować się innymi obowiązkami,
- **KULINARIA:** gotowanie i eksperymentowanie w kuchni może być zdrową pasją dla nastolatków. Pozwala rozwijać umiejętności kulinarne, wprowadza zdrowe odżywianie się i samodzielność. Nastolatkowie mogą uczyć się przygotowywać zdrowe posiłki i odkrywać różne smaki i kuchnie,



- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1. ....

.....

Krok 2. ....

.....

Krok 3. ....

.....

Krok 4. ....

.....

Krok 5. ....

.....