

TRÁVENIE VOLNÉHO ČASU

Volný čas je vo všeobecnosti vnímaný ako čas, ktorý zostáva po splnení všetkých povinností súvisiacich s vykonávaním a prípravou do práce a návštevou školy. Počas voľna si môžete dopriať oddych, regeneráciu psychických a fyzických síl, uvoľnenie či zábavu. Aktivity vykonávané počas voľného času vám prinesú uspokojenie a celkový prospech aj tým, že vám umožňujú stretávať sa s inými ľuďmi a vytvárajú priestor pre vašu sebarealizáciu. Podstatné je nezabúdať na to, že **voľný čas je potrebné zmysluplne vyplňať v každom veku**, pretože je jedným z najdôležitejších zdrojov rozvoja každého človeka.

Možností trávenia voľného času je mnoho, stačí si len vybrať, čo je pre vás príjemné, vyhovujúce či prospešné a tiež finančne dostupné. Môžete buď využiť ponuku rôznych inštitúcií a zariadení, ktoré organizujú rôzne voľnočasové aktivity a podujatia buď jednorazové alebo opakované alebo si sami môžete vymyslieť vlastnú voľnočasovú aktivitu doma, či v prírode. Svoj voľný čas môžete využiť aj spoznávaním historického a kultúrneho dedičstva a krásnej prírody Slovenska.

Voľnočasové zariadenia pre deti a mládež

- **Školské kluby detí** – sú určené pre deti, ktoré si plnia povinnú školskú dochádzku na ZŠ. Kluby sa nachádzajú zväčša v priestoroch základných škôl, sú dobrovoľné a poplatné – každá škola si určuje výšku mesačného poplatku. Deťom je tu poskytovaný priestor na spoločenské hry i hry v prírode, relax, pohybové aktivity, kreatívne činnosti i prípravu na vyučovanie.
- **Centrá voľného času a Strediská záujmovej činnosti** – sú zariadenia určené najmä pre deti a mládež. Tieto zariadenia sú v prevádzke počas celého roka, pričom v období letných prázdnin je ich ponuka bohatšia. V celoročnej ponuke dominujú rôzne záujmové útvary – **krúžky**, napr. jazykové, športové, hudobné, tanečné, počítačové, geografické, matematické, dramatické, literárne či kreatívne krúžky. Na krúžky je potrebné prihlásiť sa spravidla začiatkom školského roka, čiže v septembri. Záujmové krúžky sú vo väčšine poplatné. Uvedené zariadenia príležitostne organizujú **podujatia, súťaže, exkurzie, prehliadky, olympiády, besedy** podľa predmetu svojho záujmu. Sú zároveň miestom pre relax vo forme hier a oddychových aktivít. Deťom a mládeži tiež umožňujú a zabezpečujú účasť na prázdninových táboroch či iných výletoch počas víkendov a školských prázdnin.

Voľnočasové zariadenia pre rodiny s deťmi

- **Materské a rodinné centrá** – hlavným poslaním týchto centier je byť miestom oddychu a vytvárať bezpečné a priateľské prostredie pre deti a ich rodičov. Služby a aktivity týchto centier využívajú najmä rodičia na rodičovskej dovolenke. Ponuka centier je rôzna, rovnako ako poplatky za jednotlivé programy. Aktivity jednotlivých centier sa zameriavajú na špecifické **programy pre deti rôzneho veku** alebo na **programy pre dospelých** (rodičov detí). Pre deti sú zvyčajne pripravené aktivity v podobe tvorivých dielní, pohybové a motorické hry, rehabilitačné cvičenie a hry, spievanie, hudobný program a mnohé iné. V ponuke pre rodičov dominujú besedy, bezplatné poradne pre rodiny (psychologické, pedagogické), vzdelávacie kurzy a školenia, spoločenské hry, knižnica, kozmetika, tvorivé dielne, burzy šatstva, vianočné bazáre, poradkyne dojčenia, predpôrodná príprava a ďalšie.
- **Nízkoprahové denné centrá pre rodiny s deťmi** – sú špecifické zariadenia, ktoré sa okrem iných činností zameriavajú na záujmové činnosti – voľnočasové aktivity pre osoby ohrozené sociálnym vylúčením. Spomedzi bežných voľnočasových aktivít akými sú rôzne záujmové krúžky, tvorivé dielne, športové aktivity, hry je v centrách vytvorený priestor na

pomoc pri príprave do školy, doučovanie, vzdelávacie aktivity, besedy o problémoch detí a mládeže s odborníkmi a iné.

Voľnočasové aktivity pre dospelých

- **Záujmové vzdelávanie dospelých** – ide o ďalšie vzdelávanie, ktorým si môžeme prehĺbiť doposiaľ získané poznatky a zručnosti alebo ich rozšíriť o poznatky a zručnosti v novej oblasti (patrí sem napríklad štúdium popri zamestnaní, rekvalifikačné kurzy, jazykové kurzy a iné). Toto vzdelávanie je poskytované v rámci škôl alebo v neškolských inštitúciách (jazykové školy, záujmové organizácie, podniky, univerzity tretieho veku pre seniorov).
- Pri uvažovaní nad možnosťami využitia vášho voľného času považujeme za významné poukázať aj na rozmanité **aktivity mimovládnych organizácií**, ktoré pôsobia v mieste vášho bydliska (napr. IUVENTA, Slovenský skauting, Strom života a ďalšie).

Kultúrne aktivity a podujatia

Kultúrne aktivity a podujatia predstavujú širokú ponuku na spestrenie voľných chvíľ pre všetky vekové kategórie. Patrí sem **návšteva divadla** (napr. bábkové, ochotnícke), **galérie, múzea, opery, kina** či rôznych druhov výstav, folklórnych, hudobných (koncerty) a iných tanečných predstavení atď.

Športové aktivity

Možnosti využitia **multifunkčných ihrísk, parkov, telocviční**, v rámci ktorých sa organizujú aj športové podujatia a súťaže, prispievajú k pestovaniu záujmu o šport a športové aktivity rôzneho zamerania. Aktívny životný štýl podporuje aj dostupnosť **fitness a wellness centier, kúpalísk a plavární, mestských a miestnych klzísk, jazdeckých areálov, lyžiarskych (zimných) stredísk či činnosť turistických a skautských spolkov** a pod.

Čo môžete vidieť a zažiť na Slovensku

Napriek nevelkej rozlohe sa na Slovensku nachádza **obrovské množstvo prírodných krás**. Medzi najväčšie a najnavštevovanejšie pohoria patria Vysoké Tatry, Nízke Tatry, Veľká Fatra, Malá Fatra. Nájdete tu **9 národných parkov a 16 chránených krajinných území** s množstvom vzácnych rastlín a živočíchov. Medzi najvýznamnejšie patrí Tatranský národný park, Národný park Nízke Tatry, Slovenský raj. Najmä vo Vysokých Tatrách sa nachádzajú **prekrásne plesá** ako Štrbské pleso, Popradské Plese, Zelené pleso. Najväčšie a najhlbšie je Veľké Hincovo pleso.

Pohoria ponúkajú množstvo trás na **turistiku a cykloturistiku**. Cez zimu môžete navštíviť lyžiarske strediská, ktoré ponúkajú rôzne zimné športy.

Okrem turistiky a zimných športov v krásnych slovenských horách môžete na Slovensku nájsť zachovalé a zrenovované **hrady, zámky, kaštiele**. Medzi najkrajšie patria Oravský podzámok, Trenčiansky hrad, Spišský hrad, Bojnický hrad.

História zanechala na území Slovenska **veľké kultúrne dedičstvo**. Zo 138 slovenských miest je až 18 mestskou pamiatkovou rezerváciou, napríklad Levoča, Bardejov, Banská Štiavnica, Bratislava, Trnava. Každé z nich je niečím unikátne a jedinečné. História Slovenska vám priblížia **skanzeny – múzea ľudovej architektúry pod otvoreným nebom** – napríklad Ľubovniansky skanzen, Múzeum slovenskej dediny v Martine, Banské múzeum v prírode v Banskej Štiavnici.

Na týchto historických miestach objavíte neopakovateľné a svetoznáme **čaro slovenského folklóru a zvykov**, ochutnáte **tradičné slovenské špeciality** – bryndzové halušky, kapustnica, šúľance, lokše, zemiakové placky a spoznáte dobrosrdečných a pohostinných ľudí.

Slovensko je známe aj **bohatými liečebnými minerálnymi a termálnymi prameňmi**, ktoré sú využívané najmä v kúpeľníctve na liečenie rôznych chorôb. Medzi najznámejšie kúpeľné mestá

patrí Bardejov, Sliač, Trenčianske Teplice, Piešťany, Dudince. Termálne pramene sú v poslednej dobe využívané aj na výstavbu **aquaparkov**.

Na Slovensku sa nachádza **množstvo jaskýň** (známych je okolo 5 450 jaskýň), z ktorých je 12 prístupných verejnosti. Ide o najväčší výskyt jaskýň v miernom klimatickom pásme. Medzi najnavštevovanejšie patria Demänovská jaskyňa slobody, Demänovská ľadová jaskyňa, Ochtinská aragonitová jaskyňa, Dobšinská ľadová jaskyňa.

Skoro v každom meste sa nachádza **informačné centrum**, kde vám poskytnú informácie a odporúčia najkrajšie pamiatky mesta, ponúknu rôzne prehliadky alebo výlety do okolia a prírody.

Za účelom prezentácie krás Slovenska vznikol internetový elektronický sprievodca VisitSlovakia.com, ktorý sa zameriava na turisticky najatraktívnejšie miesta. Sprievodca je vo viacerých jazykových mutáciách. Navštívte internetovú stránku www.visitslovakia.com a dozved'te sa viac o našej vašej krajine.

Zvyky, tradície, rodinné oslavy a sviatky

Niektoré sviatky a významné dni si ľudia uctievajú a slávia doma v súkromí s rodinou alebo v rámci obce či komunity. Počas sviatkov sa vracajú k rôznym tradíciám v závislosti od náboženstva, kraja alebo rodinných zvykov.

Obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy nazývame **fašiangy**. Fašiangy sú prechodom medzi zimným a jarným obdobím. Počas fašiangov **prevláda zábava, veselosť, hodovanie**, organizujú sa svadby, zábavy, zabíjačky, v mestách je to obdobie plesov. Po dedinách stále chodia v sprievode mladí **muži preoblečení v rôznych maskách**. V ruke držia ražeň alebo šabl'u – prastaré symboly mužskej sily a plodnosti. Na ražeň im ľudia napichujú slaninu, klobásu, dávajú im vajcia a peniaze na spoločné posedenie. Typickým fašiangovým jedlom sú šišky vyprážené na masle. Najveselšie obdobie roka však strieda **40 - dňový pôst**. Obdobie veľkonočného pôstu začína dňom, ktorý poznáme pod názvom **Popolcová streda** alebo Škaredá streda. Je to pohyblivý sviatok, jeho dátum sa ráta podľa lunárneho kalendára a pripadá na 40. deň pred Veľkou nocou. Na poslednej fašiangovej zábave sa preto predvádza **symbolické pochovávanie basy** (symbol pohrebu).

Veľkonočné sviatky (pohyblivé sviatky pripadajúce na marec alebo apríl) sú významné **náboženské sviatky**, Veľká noc je pre kresťanov oslavou zmŕtvychvstania (resp. vzkriesenia) Ježiša Krista po jeho smrti na kríži. Veľkonočné oslavy sa podľa regiónov líšia. Pretože sa časovo zhruba prekrývajú **s pohanskými oslavami príchodu jari, ľudové tradície prevzali z predkresťanských dôb mnoho zvykov a obyčajov**. Počas týchto sviatkov sa pripravujú tradičné slovenské jedlá a pečú tradičné koláče. Na Veľkonočný pondelok chodia chlapci a muži polievať a šibať dievčatá vrbovými korbáčmi, aby boli po celý rok krásne a zdravé a dievčatá a ženy im za to dávajú maľované vajička, koláče, tradičné jedlá ako symbol vd'aky a odpustenia. Symboly baránok, vajičko, zajačík, korbáč sú symbolmi obety, plodnosti, nového života a jari.

Počas **Sviatku všetkých svätých** (1.11.) si ľudia spomínajú na svojich príbuzných, priateľov a známych, ktorí zomreli. Ľudia navštevujú cintoríny, kde zapalujú sviečky a kladú na hroby vence z kvetov.

Sv. Mikuláš (6.12.) – biskup, ktorý pomáhal prenasledovaným kresťanom, je kresťanský sviatok, **postava muža inšpirovaná Sv. Mikulášom však v tento deň nosí deťom darčeky, najmä sladkosti**.

Vianočné sviatky (24.12. – 26.12.) sú významné **kresťanské sviatky** narodenia Ježiša Krista, dnes aj všeobecne v rovnakom období slávené **sviatky pokoja a mieru**, ktoré slávia aj ľudia, ktorí nie sú veriaci. Sú to sviatky radosti, súdržnosti, trávenia spoločných chvíľ s rodinou spojené s prípravou **tradičných vianočných jedál** – kapustnica, kapor, zemiakový šalát a koláče, medzi ktorými sú najznámejšie vianočné medovníky. Medzi ďalšie vianočné zvyky a symboly patrí ľudová dramatizácia vianočného príbehu, stavenie jasličiek, adventný veniec, vyzdobený vianočný stromček. Na **Štedrý večer** (24.12.) si rodina spolu sadne k štedrovečernému stolu, kedy poďakujú za všetko, čo rok priniesol a dajú si slávnostnú večeru. Potom nasleduje obľúbený čas najmä pre deti – obdarovávanie sa vianočnými darčekom. Počas sviatkov a na **Nový rok** (1.1.) chodia po domoch koledníci a želajú vinše do nového roku.

Okrem týchto sviatkov spojených s rôznymi tradíciami a zvykmi pochádzajúcich z histórii a náboženstva, ľudia na Slovensku slávia aj **novodobejšie sviatky** ako sú napr. **Deň svätého Valentína** (14.2.) – sviatok všetkých zaľúbených, **Medzinárodný deň žien** (8.3.) - sviatok žien a boja za ich rovnoprávnosť, **Deň matiek** (2. májová nedeľa) – oslava všetkých matiek, materstva, **Medzinárodný deň detí** (1.6.) – sviatok všetkých detí, **Deň otcov** (3. júnová nedeľa) – oslava všetkých otcov, otcovstva a vplyvu otcov v rodine.

V rámci kruhu rodiny ľudia oslavujú **narodeniny** – oslava dňa narodenia člena rodiny, **meniny** – každý deň v roku patrí inému menu, prípadne **rôzne výročia** napr. pri príležitosti svadby. Oslavujúcim členom rodiny sa pripravuje oslava, darujú sa rôzne darčeky a pečú slávnostné torty.