

"Zajmij się czymś.  
Dzięki temu czas stanie się  
twoim sprzymierzeńcem  
a nie wrogiem."

*-Paulo Coelho*



WielkieStowa.pl  
cytaty.net

## MOJA PASJA – MOJE HOBBY.

Pedagog i doradca zawodowy w ZSUiP w Płocku.  
Doradca zawodowy w SP nr 18 w Płocku.

Elżbieta Beata Władyniak

# TRZY JESIENNE PODUSZKI



## WSZYSTKO ZACZEŁO SIĘ W DZIECIŃSTWIE ...

- Dlaczego zainteresowałam się szyciem - początki wzięły się z ... nudy.
- Nie było wtedy 150 kanałów TV (był jeden, a potem były dwa i to było COŚ!) , nie było komputerów, nie było smartfonów, nie miałam w domu telefonu stacjonarnego, właściwie ....
- NIE BYŁO NICZEGO!!!
- I bardzo dobrze!



# WESOŁA TORBA



# JAK „MARNOWAŁAM” CZAS.

- A co było? – była nuda  
(ciągle towarzyszyło mi pytanie – Co **teraz** robić?),  
było podwórko i wspólne zabawy, kłótnie, negocjacje,  
żale i pretensje, obrażanie się i godzenie –  
**BEZ DOROSŁYCH!**

Bardzo dbaliśmy wszyscy o to, żeby rodzice nie wiedzieli o naszym życiu podwórkowym. Bo po co?

- Było poszukiwanie czegoś na „zużywanie” czasu.
- Ja szybko poczułam flow przy robieniu na drutach, przy szyciu i rysowaniu, wycinaniu, klejeniu. Bardzo lubiłam robić coś ręcznie.



# KOCYK DLA MAŁEGO CHŁOPCA.



# FLOW

- **Przepływ** (flow) – pojęcie z pogranicza psychologii pozytywnej i psychologii motywacji.
- Twórcą koncepcji jest Mihály Csíkszentmihályi, według którego **flow** to stan między satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności.

---

[Wikipedia](#)



# PODUSZKA ZE SŁONECZNIKAMI





## GZIE JEST FLOW DLA WSPÓŁCZESNYCH NASTOLATKÓW?

- Co teraz fascynuje Was młodych?
- Czym Was można zainteresować?
- Jak można Was doprowadzić do poczucia flow?
- Czy to można zrobić w szkole?
- Od czego zacząć?



# WASZE I NIE WASZE POMYSŁY NA FLOW, NA HOBBY ...

- Napiszcie o swoich pomysłach.
- Napiszcie o własnym hobby.
- Napiszcie, co Wam pomaga w życiu.
- Napiszcie, o ciekawym hobby Waszego znajomego, kogoś z rodziny.

**Czekam na Wasze odpowiedzi.**



# MOTTO NA ZAKOŃCZENIE

*„Powoli umiera ten, kto nie podróżuje,  
kto nie czyta, ten kto nie słucha muzyki,  
ten kto nie obserwuje.*

*Powoli umiera ten, kto unika pasji i wielu emocji, które  
przywracają oczom blask i serca naprawiają. „*

Pablo Neruda

