

Iránytű a feltöltődéshez

A rekreáció, mint az egészségmegőrzés egyik eszköze

Szücs Janka

Rekreációs szervező és egészségfejlesztő



EFI SZEKSZÁRD
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA



Tolna Megyei
Balassa János Kórház

Rekreáció meghatározása

- Felüdülés, felfrissülés, szórakozás
- A munkavégző képesség helyreállítása
- A szabadidő eltöltés kultúrája
- A minőségi élet



A rekreatív (rekreációs) hatás

Szabadidő

- A társadalmi létből fakadó kötelezettségek és (munka, tanulás, családi élettel kapcsolatos feladatok)
- a fiziológiás szükségletek kielégítése után (alvásmennyiség, passzív pihenés, táplálkozás, szexualitás, testápolás)
- Megmaradt idő
- kifejeződik az egyén döntési szabadsága

Szabadidő funkciói

- Pihenés
- Szórakozás
- Önfel fejlődés



A rekreáció fő területei



Mit várunk a rekreációtól? Milyen jellegű életérzést keressünk általa?

- Lényege:
 - Öröm
 - Vitalitás
- Szabadság élményét (Olyan jó érzés, hogy végre azt csinálhatok amit akarok!)
- Felszabadító hatást
- Optimális energiaszint megteremtést

Az áramlatélmény (Flow)

Megfeledkezés önmagunkról, a külvilágról

Kihívás

Élvezeti tevékenység

Boldogság, erő, kreativitás

Életünk irányítása

dőérzék

Hogyan tudjuk elérni a flow állapotát?

- Világos célok
- Izgalmas tevékenységek
- Nyugodt hely és idő
- Zavaró tényezők megszüntetése
- Ne legyen elvárás
- Befektetett munka gyümölcse



- Mit tennék, ha a munkaidőmbe 10 szabad percem volna, mi okozna örömet, kikapcsolódást nekem?
- Mit tennék, ha a hétköznapokban munka után tudnék magamnak egy fél óra szabadidőt biztosítani?
- Mit tennék, ha egy-egy hétvégén fél nap állna rendelkezésemre?

Köszönöm a figyelmet!