



BOJAN MACUH je dr. edukacijskih ved, mag. soc. ter prof. soc. in slov. Ima več kot 30 let delovnih izkušenj na področju pedagoškega dela (učitelj, ravnatelj, predavatelj). Je avtor znanstvenih in strokovnih monografij, prispevkov na znanstvenih konferencah ter mnogih znanstvenih, strokovnih in poljudnih člankov. Znan je kot avtor več kot desetih del za mladino in odrasle.

Povzetek: Vsak posameznik se v življenju nenehno sooča z vsemi tremi navedenimi elementi – delom, časom in prostim časom tako v zasebnem kot tudi poslovnem okolju. Potrebno jih je obravnavati posamezno in hkrati kot celoto, saj se med seboj dopolnjujejo iz nadgrajujejo. Čeprav o delu, ker delamo vsi, vemo vse, je treba razumeti, kaj je delo, zakaj ga izvajamo in predvsem to, kako ga umeščamo v čas, ki nam je na voljo (prosti čas).

Ključne besede: delo, poklic, čas, prosti čas, družba, posameznik

POMEN DELA, ČASA IN PROSTEGA ČASA V SODOBNI POSTMODERNI DRUŽBI

Uvod

Delo je sestavni del življenja vsakega posameznika. Z njim se srečuje od rojstva do smrti. Za to seveda ima veliko časa (prostega časa), da ga umesti v svoj delokrog, v svoje aktivnosti in z njim skrbi za svoj zdrav slog, boljše počutje, dobro voljo, pristne medsebojne odnose ter razumevanje z ostalimi porabniki časa v družbi.

V nadaljevanju želim opredeliti in predstaviti pojme čas, delo in prosti čas. Ti se običajno medsebojno prepletajo, kar samo dokazuje, da je zelo tanka ločnica med vsemi za življenje vsakega posameznika zelo pomembnimi elementi. Ugotavljam, da je pojem dela zelo pomemben za delovno aktivno prebivalstvo, ki običajno skrbno načrtuje vključevanje prostega časa v svoje življenje. Pri mladih in tistih v tretjem in četrtem življenjskem obdobju pa je več poudarka na priložnostnih aktivnostih. Slednji so z aktivnim delom v fazi zaključevanja ali so ga zaključili, mladi pa se, glede na težave z zaposlitvijo, največkrat zatekajo k aktivnim (treningi) ali sprostivnim oblikam izrabe prostega časa.

Delo

Po Lawsonu (2004, 96) ni trdne in hitre opredelitve tega, kaj je delo in kaj niⁱ. Poskus opredelitve bi bil glede na prostor in čas variabilen. V industrijskih družbah je njegova opredelitev gotovo povezana z nečim, kar je obveznost in za kar se dobiva plačilo. Kljub temu pa so nekatere vrste dela močno povezane s prostim časom kot v primerih, ko se vključujeta interes in užitek (npr. strast do nogometa).

Če se počasi navežemo na čas, lahko rečemo, da je le-ta povezan z delom. Vključuje vse aktivnosti, ki jih mora oseba opraviti, da bi lahko učinkovito izvršila delovne obveznosti, kot je na primer pot na delo in domov. Lahko pa vključuje tudi nekaj »dela na domu«. Meje med delom in časom, ki je povezan z delom, so nejasne in so v času in glede na kulturno okolje gibljive. Obstaja množstvo aktivnosti, za katere nismo plačani, pa vendarle čutimo obveznost, da jih postorimo. Najpomembnejši primer je tu lahko domače delo, vendar pa so še druge družbene obveznosti, kot je medsebojna podpora v širšem sorodstvu, religiozne usluge, če smo verni, in pa različni družbeni dogodki, za katere čutimo, da moramo v njih sodelovati in jih podpreti. To, kar je znano kot »prosti čas«, je področje, kjer obstaja možnost izbire aktivnosti, ki jim bomo sledili. In to ne zaradi tega, ker so plačane, ampak zato, ker v njih uživamo in smo jih sami izbrali. Večina športov je na primer razumljena kot priložnostna aktivnost, kot hobi ali počitnice itd. Prosti čas se od drugih aktivnosti loči zaradi individualne svobode ukvarjanjaⁱⁱ.

Čas

Čas je velik človekov prijatelj, ko pa ga zmanjkuje, tudi sovražnik. Ali ga znamo pravilno izrabiti, je naš zaveznik, ko se znajdemo v časovni stiski? To so vprašanja, na katere bi želeli vsaj okvirno podati odgovore v tem poglavju.

Čas je edinstven omejen vir, pri katerem ne moremo odločati o tem, ali ga bomo porabili ali ne, ampak odločamo zgolj o tem, kako ga bomo porabili, navaja Šarotar Žižekⁱⁱⁱ. Zato je večšina upravljanja časa nujna tako za izboljšanje položaja in kariero posameznika, položaj delovnega tima kakor tudi organizacije kot celote. Ker je upravljanje časa uporabna in koristna večšina, ki pripomore k izboljšanju različnih vidikov življenja, v prispevku predstavljamo splošni koncept upravljanja časa (opredelitev časa in njegovega upravljanja, namen upravljanja časa, zmote o tem ter simptome in razloge za neuspešno upravljanje časa), osvetljujemo časovne ovire in predstavljamo sistemski pristop k načrtovanju ukrepov, ki ob uporabi pripomočkov za upravljanje časa zagotavlja spremembe v organiziranju časa.

Poudarjamo tudi dejstvo, da je upravljanje časa v bistvu upravljanje samega sebe. Zato postane posameznik z učinkovitim upravljanjem časa bolj discipliniran, poveča svojo osebno produktivnost, izogne se časovnim oviram, zmanjša stres in prihrani čas, ki ga nato lahko porabi v skladu z lastnimi preferencami^{iv}.

Čas je simbolika meje v trajanju in najbolj občutena distinkcija od onostranstva, ki je svet večnosti. Človeški čas je po definiciji končen, božji pa neskončen oziroma je zanikanje časa, neomejenost. Eden je stoletje, drugi je večnost, filozofsko razmišljujoče ugotavljata Chevalier in Gheerbrant in dodajata, da med njima ni mogoča nobena skupna mera. To je razlika v naravi, ki je človeški um ne more normalno doumeti. Čas je po njunem mnenju neločljivo povezan s prostorom^v.

Parker^{vi} pozna pet vidikov življenja ljudi glede na čas:

- ▶ Delo je čas, ki ga preživiš na plačanem delovnem mestu.
- ▶ Delovne obveznosti se nanašajo na čas, ki ga porabiš kot posledico zaposlitve, vendar pa ga dejansko ne preživiš delavno. Primer delovne obveznosti sta vožnja na delo in z njega.
- ▶ Nedelovne obveznosti vključujejo dejavnosti, kot je gospodinjsko delo in nega otrok.
- ▶ Čas zavzamejo tudi fiziološke potrebe. Ljudje morajo preživeti čas tudi za opravljanje dejavnosti, kot so prehranjevanje, spanje, umivanje in opravljanje potrebe.
- ▶ Preostali čas pa označimo kot prosti čas.

Ste se zamislili ob teh dejstvih? Vsekakor, saj o tem običajno sploh ne razmišljamo ali enostavno odmislimo. Poglejmo, kaj o času menijo različne osebnosti.

»Nič ni pomembnejšega od današnjega dne.« Johann Wolfgang von Goethe

»Vzemi si čas za premislek, ukrepaj pa naglo in odločno.« Isocrates

»Čas je največja razdalja med dvema krajema.« Tennessee Williams

»Če ljubiš življenje, ne zapravljaj časa, kajti čas je snov, iz katere sestoji življenje.« Benjamin Franklin

»Koliko časa pridobi tisti, ki se ne zmeni za to, kaj mislijo, govorijo in delajo drugi, temveč skrbi samo za to, če so njegova lastna dejanja pravična, blaga in dobra.« Mark Avrelij

»Čas: tisto, kar človek vedno poskuša ubiti, na koncu pa njega ubije.« Herbert Spencer

Lakein navaja, da ne obstaja »pomanjkanje« časa. Vsi imamo zadosti časa za vse, kar želimo narediti. Če ste tudi vi eden tistih, ki so vedno »preveč« zaposleni, vedite, da obstaja množica drugih, ki so še bolj zaposleni, pa storijo precej več kot vi. Nimajo več časa od vas. Svoj čas znajo le bolje izkoristiti. Učinkovito izkoriščanje časa je večšina, ki se je naučimo tako kot vožnje avtomobila. Zakaj se torej tudi tega ne naučimo?^{vii}

Field dobro nakazuje, kdaj naj se izkoristi čas, da je posameznik lahko hkrati s tem, da dela, tudi zadovoljen in srečen. Gotovo se vam je ob prebiranju teh misli utrnila še kakšna izvirna ideja, kar samo dokazuje, da je čas del nas in se je treba zavedati njegovega pomena. Če želimo umestiti v delo in delovni čas tudi čas, ki si ga vsi zaposleni »odtrgamo« zelo poredko, tj. prosti čas, si moramo pogledati, kaj o tem pomembnem področju človekovega življenja menijo določena znanstvena področja^{viii}.



Prosti čas

Najprej si pogledjmo nekaj definicij oziroma razlag strokovnjakov, kaj sploh je prosti čas.

Sociologija prostega časa je sorazmerno novo področje sociologije, navajata Haralambos in Holborn^{ix}. Tako je Parker (prav tam) opredelil prosti čas kot preostanek časa. To je torej čas, ki ostane, ko so izpolnjene druge obveznosti. Prosti čas je pomemben tudi za mlade, ki še niso tako neposredno umeščeni v okvir redne zaposlitve, čeprav je tudi odhajanje v šolo in posledično temu učenje – delo.

Lawsoon, Jones, Moores ocenjujejo prosti čas kot področje, kjer obstaja možnost izbire tistih aktivnosti, ki jim bomo sledili. In to ne zaradi tega, ker so plačane, ampak zato, ker v njih uživamo in smo jih sami izbrali. Prosti čas se od drugih aktivnosti (ukvarjanje s športom) loči zaradi individualne svobode ukvarjanja^x.

Derganc navaja, da je prosti čas tisti čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznosti ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti. Za mladostnike pomeni možnost za sprostitev, ko se lahko prosti zunanjih pritiskov družijo s prijatelji, se zabavajo, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti. Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika in prosti čas je eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje. Smiselno preživljanje prostega časa nas lahko obvaruje marsikatero fizične in psihične bolezni ali vsaj omili njene posledice^{xi}.

Tako je že v prvi polovici prejšnjega stoletja prosti čas opredeljen kot čas, ko smo prosti od bolj očitnih in formalnih dolžnosti, kot je plačano delo ali druge obveznosti, ki so nam naložene. Parker je mnenja, da gre za čas, prost od dela in ostalih obveznosti, ki torej obsega dejavnosti, za katere je značilen občutek primerjalne svobode^{xii}. Lešnik definira prosti čas kot »čas, s katerim razpolaga človek po svojih hotenjih in nagibih, ko nanj ne deluje nobena sila in obveznost, temveč je njegovo ravnanje podrejeno samo njegovemu prepričanju, volji in interesom v skladu s splošnimi pogoji in razmerami, v katerih živi«. ^{xiii} Derganc je prosti čas opredelila preprosto kot čas, ko nas ne veže nobena nuja ali obveznost^{xiv}.

Kot vidimo, se definicije prostega časa razlikujejo od avtorja do avtorja, vendar pa lahko opazimo, da jih povezuje nekaj skupnega: svobodna izbira posameznika. Ne glede na to, kaj vključujemo v prosti čas oziroma katere dejavnosti definicija vsebuje, pomembno je, da ne gre za čas, ko opravljamo nujna opravila in obveznosti, ampak za čas, ki si ga sami organiziramo glede na lastne želje in potrebe.

Prosti čas in prostočasne dejavnosti

Prosti čas nedvomno vpliva na človekovo življenje. Ker ne gre za obveznosti, ki bi jih iz takšnih ali drugačnih razlogov morali opraviti, ampak za dejavnosti, ki jih svobodno izbiramo, predstavlja prosti čas izražanje samega sebe. Zato lahko trdimo celo, da nas način preživljanja prostega časa v veliki meri definira kot osebo. Na pomen prostega časa nakazujejo tudi rezultati sicer nekoliko starejše, a še vedno aktualne raziskave, v kateri so Slovenci na lestvici od 1 do 10 pomembnost prostega časa ocenili kar z oceno 8,18^{xv}.

Lešnik pravi, da je pomen prostega časa v omogočanju počitka, sprostitve, doživetja ustvarjalnosti in uresničevanja lastne osebnosti. Prav tako naj bi s pomočjo prostočasnih dejavnosti vzpostavili ravnotežje med napetostmi, ki jih povzročajo dnevne obveznosti in družbene zahteve, ter sprostivijo, ki jo daje doživetje svobode in miru^{xvi}.

Prostočasne dejavnosti človeku tako omogočajo večstransko sproščen razvoj osebnosti. Če gremo od začetka, prva in glavna naloga prostega časa je počitek. Prosti čas je pomemben, ker omogoča posamezniku, da se spočije in sprosti, da se tako rekoč obnovi. V duševnem smislu omogoča počitek razbremenitev misli od vsakodnevnih skrbi in obveznosti, odpravo stresa in napetosti, v telesnem pa nabiranje izgubljenе moči. Naj omenimo, da je pri študentih, glede na to, da je njihovo delo pretežno umsko naravnano, počitek pomemben bolj z duševnega vidika.

Aktivno preživljanje prostega časa, npr. ukvarjanje z neko obliko športa ali rekreacije, lahko pozitivno vpliva na splošno stanje organizma in prispeva k izboljšanju telesne zmogljivosti posameznika. Tukaj se prosti čas pokaže v funkciji izboljšanja telesnega in duševnega zdravja posameznika. K dobrem duševnem delovanju oseb v veliki meri prispevajo tudi zabavne vsebine, po katerih posegamo običajno prav v prostem času.

Kuharjeva navaja, da je dosledna prostočasna udeležba tudi preventiva pred kriminalnimi dejanji in depresivnimi razpoloženji. Odvisno od dejavnosti, s katerimi se medtem ukvarjajo, prihajajo študentje v prostem času v stik z drugimi ljudmi^{xvii}. »Medsebojni odnosi, ki jih navezujejo z različnimi ljudmi v skupnosti, postajajo čedalje pogostejši in zanje osebno vse pomembnejši, prav tako pa imajo čedalje večji vpliv na njihov osebnostni in socialni razvoj.« ^{xviii} Prosti čas tako študentom daje možnost, da razširijo krog poznanstev, izboljšajo svoje komunikacijske veščine ter vzpostavljajo, razvijajo in vzdržujejo odnose z ljudmi iz širšega družbenega okolja. Odnosi z ljudmi, ki jih študenti spoznajo v prostem času, se lahko razvijejo v nova prijateljstva, partnerstva ali celo poslovna partnerstva.

Pomen prostega časa in razvedrila v tretjem in četrtem življenjskem obdobju

Številne pretekle raziskave kažejo, kako pomemben je prosti čas tudi za starejše ljudi, tajvanski raziskovalci pa ugotavljajo, da prosti čas tudi močno vpliva na kakovost življenja, srečo in občutek notranjega miru. Rezultati preteklih raziskav tudi kažejo, da neorganiziranost prostega časa pogosto vodi v dolgočasje in nezdrav sedeč življenjski slog. Dr. Wei-Ching Wang, ki je vodil raziskavo, pravi, da kakovosti

življenja ne določa količina prostega časa, ampak način, kako ta čas preživimo oziroma kako si ga organiziramo. Po mnenju raziskovalca je pomembno ljudi naučiti, kako svoj prosti čas čim bolj izkoristiti, saj bodo na tako močno pripomogli h kakovosti svojega življenja.

Starejši se radi zaposlijo s športnimi aktivnostmi in s tem ohranjajo gibljivost, vitalnost in samostojnost pri vsakodnevnih opravilih. Delo je osnovna človekova potreba in pripomore k preživetju in to velja tudi za starejše. Človek brez dela lahko kaj kmalu občuti nelagodje, osamljenost, občutek, da je odveč, nepotreben, odvisen, nemočen in prazen. To je pri starejših ljudeh še toliko bolj prisotno.

S staranjem človek vedno težje spreminja svoj utečen življenjski slog – to so pokazale številne študije. Kot je že znano, imamo močno povezavo med umom in telesom. In ravno zato je potrebno veliko napora, da človek spremeni navade. Zelo dobro je, da tudi stari ljudje čimprej najdejo pristočasne aktivnosti, ki pomirjajo in hkrati omogočijo počitek ter nov zagon. Najpomembnejše je t. i. ravnovesje med delom in počitkom. Brez tega ravnovesja začne človek slabeti, nima več moči in volje za delo, slabi mu imunski sistem, to pa velikokrat pripelje do različnih obolenj, ki jih v tretjem in kasneje četrtem življenjskem obdobju tako nikoli ne manjka. Doma in morebiti v domu za starejše imajo tako starejši na izbiro veliko dejavnosti za aktiven počitek ali bolje rečeno pristočasne aktivnosti, ki so delo njihovega vsakdana:

- ▶ branje knjig in revij,
- ▶ radio in televizija,
- ▶ križanke, kartanje in druge družabne igre,
- ▶ ples, petje in igra,
- ▶ sprehodi, fitnes, joga idr.^{xix}

Starejši pa morajo vsekakor veliko nameniti tudi počitku. Počitek je prav tako čas, ki ga imajo vsi ljudje zase in vsakomur zelo veliko pomeni, ne glede na leta.

Vloga prostega časa je jasna, prav tako tudi njegov vpliv na življenje ljudi. Pomemben je tako za mlade kot za starejše. Katere dejanske koristi bo posameznik imel od prostega časa, bo odvisno predvsem od načina izkoriščanja oziroma organiziranja le-tega. Vse aktivnosti za aktivni počitek lahko začnemo vpeljevati že v mladosti v naš življenjski slog in posameznik ne bo imel težav pri spreminjanju navad v tretjem in četrtem življenjskem obdobju.

Delitev prostega časa

Prosti čas bi lahko razdelili na dejavnosti, ki so vezane na aktivno in pasivno preživljanje le-tega. Obstajajo določena razhajanja med razmišljanji posameznih strokovnjakov s tega področja. Zaradi tega ne poznamo enotne razdelitve pristočasnih dejavnosti.

Posamezni avtorji so razdelili pristočasne dejavnosti po sklopih. Hočevar deli prosti čas na dejavnosti, namenjene počitku, zabavi in razvijanju osebnosti^{xx}. Pri prvih naj bi šlo predvsem za sprostitvev in obnavljanje telesnih moči; sam način počitka pa bi naj bil odvisen od narave dela, ki ga človek opravlja. Če človek opravlja bolj fizična dela, potem se počitek nanaša v glavnem na pasivni odmor npr. mirovanje in spanje, če pa je delo bolj umskega značaja, potem je odmor bolj aktiven (gibanje, sprostitvev). Dejavnosti, ki se nanašajo na zabavo, so tiste, ki osvežujejo človeka in ustvarjajo dobro razpoloženje. Lahko gre za ustvarjalno zabavo, kjer človek aktivno sodeluje v procesu oblikovanja vsebine ali pa samo za udeležbo v dejavnostih, ki jih ponuja tržišče. Dejavnosti, ki se nanašajo na razvijanje osebnosti, zajemajo dejavnosti različnih področij (izobraževalnega, zdravstvenega, moralnega, znanstvenega, estetskega, kulturnega idr.), človeku pa omogočajo čustveno, umsko, socialno, ekonomsko, spolno in moralno razvijanje osebnosti. Lešnik pa navaja nekaj možnih delitev. Ena izmed njih se nanaša tudi pristočasne dejavnosti mladih, ki vsebuje štiri večje sklope:

1 Informativno-oblikovalne dejavnosti, ki omogočajo nabiranje novih izkušenj in doživetij ter obveščanje in izobraževanje, s čemer pa vplivajo na razvoj osebnosti posameznika. Tukaj navaja dejavnosti, kot so branje časopisov, poslušanje radia, gledanje televizije, ukvarjanje s sabo, ogled razstav, obiskovanje kina, gledališča idr.

2 Ustvarjalne dejavnosti – za njih je značilna iznajdljivost, domišljija, potreba po samostojnosti in želja po odkrivanju novega. Med ustvarjalne dejavnosti vključujemo npr. igranje inštrumenta, fotografiranje, slikanje, risanje, pisanje dnevnika, računalništvo, modeliranje in druge hobije.

3 Družbenopodprtvene dejavnosti – dejavnosti, ki zadovoljujejo potrebo po uveljavitvi in priznavanju v okolju ter občutku samozavesti in varnosti. Gre za dejavnosti, za katere je značilen tekmovalni duh in ki omogočajo primerjanje dosežkov, npr. različni športi, druga tekmovalna z vrstniki ipd.

4 **Sprostitutveno-družabne dejavnosti** – tiste, ki zadovoljujejo predvsem potrebe po sprostitvi, ampak niso tekmovalne ali ustvarjalne narave npr. obisk športnih prireditev, sprehodi, izleti, pogovor, različne igre idr.^{xxi}



Malo bolj enostavno delitev najdemo v Grilovi raziskavi preživljanja prostega časa med mladostniki. Ta namreč razvršča dejavnosti v organizirani oziroma neorganizirani prosti čas^{xxii}. Ugotavljam, da se slednja delitev prav tako prepleta pri vsakem posamezniku, odvisno od njegove volje, želje in potrebe pa preživljanju prostočasnih aktivnosti.

Zaključek

Vsak posameznik se v življenju nenehno sooča z vsemi tremi navedenimi elementi – delom, časom in prostim časom tako v zasebnem kot tudi poslovnem okolju. Treba jih je obravnavati posamezno in hkrati kot celoto, saj se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo. Čeprav o delu, ker delamo vsi, vemo vse, je treba razumeti, kaj je delo, zakaj ga izvajamo in predvsem to, kako ga umeščamo v čas, ki nam je na voljo (prosti čas). Poseben poudarek je treba dati delovnemu času, ki ga bolj ali manj spremljamo od strani in prepričanju, da ga vsakemu zaposlenemu odredijo delodajalci. Ob pregledu podatkov boste ugotovili, da je zelo pomembno razumevanje učinkovitega delovnega časa v odnosu do celotnega delovnega časa, ki ga preživimo na delovnem mestu. Glede na to, da več kot tretjino časa preživimo na delovnem mestu, je prav, da znamo izkoristiti čas, ko nismo na delovnem mestu. To je t. i. prosti čas, ki ga posameznik namenja prostočasnim dejavnostim. Ker pa se prosti čas in ostali čas, ki ni neposredno delovni čas na delovnem mestu, v sodobni globalni družbi »zlivata v eno«, je prav, da tudi življenju v prostem času namenimo to, na kar opozarjajo različni strokovnjaki, pa tudi samo življenje posameznika. Prosti čas je čas, ki si ga posameznik razporeja v svojem življenju glede na njegove aktivnosti in ostale časovne zmožnosti in ne glede na starost. Čeprav je veliko razlag v smeri, da prostega časa ni nikoli dovolj, menimo, da je napaka v razporejanju le-tega. V tem in naslednjih prispevkih se bomo posvetili prostemu času, ki, resnici na ljubo, vse pogosteje posega v aktivni čas posameznika in obratno.

Zakon o delovnih razmerjih navaja, da je delovni čas učinkoviti delovni čas, čas odmora po 154. členu tega zakona ter čas upravičenih odsotnosti z dela v skladu z zakonom in s kolektivno pogodbo oziroma splošnim aktom^{xxiii}. Učinkoviti delovni čas je vsak čas, v katerem delavec dela, kar pomeni, da je na razpolago delodajalcu in izpolnjuje svoje delovne obveznosti iz pogodbe o zaposlitvi. Učinkoviti delovni čas je osnova za izračun produktivnosti dela. Na osnovi tega lahko povzamem, da je čas najpomembnejši element človekovega življenja in dela. Vse se vrti okoli njega, vsi smo vpeti vanj in vedno manj časa nam ostaja za prosti čas ter dejavnosti v njem.

Poznamo različne delitve prostega časa, ki se med seboj bolj ali manj razlikujejo in bodo različno smiselne in ustrezne, odvisno od namena, v katerem se bodo v danem trenutku izvajale. Pomembno pa je, da umeščamo prosti čas in s tem prostočasne aktivnosti v svoje življenje, saj bodo na osnovi le-tega rezultati našega dela bolj spodbudni, življenja pa razgibano, polno in predvsem zdravo.

Prostočasne dejavnosti prav tako vzgajajo človeka in ga pripravljajo na življenje. Skozi različne dejavnosti, ki jih počnejo v prostem času, študenti raziskujejo sami sebe, oblikujejo osebnost in gradijo lastno identiteto, kar pa pomaga tudi pri usmerjanju v poklicnem smislu. Prosti čas omogoča usvajanje določenih spretnosti in veščin, ki so v prihodnosti uporabne na delovnem mestu in v korist tudi pri samem zaposlovanju. Prosti čas torej igra pomembno vlogo tudi pri dodatnem izobraževanju in izpopolnjevanju posameznikov. Kombiniranje večjega števila raznovrstnih dejavnosti (npr. aktivno sodelovanje v klubih, ukvarjanje s športom, udeležba na delavnicah in hkrati še druženje s prijatelji) prispeva k discipliniranosti osebe. Študentje se tako lahko naučijo dobro organizirati svoj (prosti) čas, organizacijske veščine pa so, sploh v današnjem razgibanem in hitro spreminjajočem se okolju, zelo cenjene.

Vloga prostega časa je jasna, prav tako tudi njegov vpliv na življenje ljudi. Pomemben je tako za mlade kot za starejše. Katere dejanske koristi bo posameznik imel od prostega časa, bo odvisno predvsem od načina izkoriščanja oz. organiziranja le-tega. Vse aktivnosti za aktivni počitek lahko začnemo vpeljevati že v mladosti v naš življenjski slog in posameznik ne bo imel težav pri spreminjanju navad v tretjem in četrtem življenjskem obdobju.

Viri, literatura in opombe

- ⁱ Lawson, T. idr. (2004). *Sociologija: shematski pregledi*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- ⁱⁱ Prav tam.
- ⁱⁱⁱ Šarotar Žižek, S. (2008). Učinki upravljanja časa – upravljanje samega sebe v odnosu do časa. *Naše gospodarstvo*. 54 (5–6).
- ^{iv} Prav tam.
- ^v Chevalier, J. in Gheerbrant, A. (1994). *Slovar simbolov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- ^{vi} Haralmbos, M. in Holborn, M. (2001). *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
- ^{vii} Lakein, A. (1998). *Kako obvladati čas*. Kranj: Ganeš.
- ^{viii} Field, L. (2001). *60 poti do boljšega življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- ^{ix} Haralmbos, M. in Holborn, M. (2001). *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
- ^x Lawson, T. idr. (2004). *Sociologija: shematski pregledi*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- ^{xi} Derganc, S. (2004). *Prosti čas mladih*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- ^{xii} Parker, S. (1976). Work and Leisure. V Butterworth, E. in Weir, D. *The Sociology of Leisure*. London: Allen & Unwin
- ^{xiii} Lešnik, R. (1982). *Prosti čas*. Maribor: Obzorja.
- ^{xiv} Derganc, S. (2004). *Prosti čas mladih*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- ^{xv} UMAR. Urad za makroekonomski socialni razvoj. (2006). Ljubljana: Socialni razgledi.
- ^{xvi} Lešnik, R. (1982). *Prosti čas*. Maribor: Obzorja.
- ^{xvii} Kuhar, M. (2007). Prosti čas mladih 21. stoletja. *Socialna pedagogika*. 11(4).
- ^{xviii} Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- ^{xix} Pomen kakovostnega preživljanja prostega časa v zrelih letih. Pridobljeno 5. 9. 2017 na spletni strani <http://www.epsihologija.si/novica/pomenkakovostnega-prezivljanja-prostega-casa-v-zrelih-letih>.
- ^{xx} Hočevar, F. in B., Mesec. (1981). *Prosti čas*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- ^{xxi} Lešnik, R. (1982). *Prosti čas*. Maribor: Obzorja.
- ^{xxii} Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- ^{xxiii} Zakon o delovnih razmerjih. Pridobljeno 10. 9. 2017 na spletni strani http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/zdr_del_cas_nocno.pdf.