

ZAINTERESOWANIA

/artykuł dla uczniów/

1. Czym są zainteresowania

Zainteresowania inaczej pasja, hobby – czynności, które nas szczególnie zajmują, pochłaniają bez reszty, do których chętnie wracamy. Towarzyszą nam często przez całe życie.

Niektórzy uczniowie zapytani „Jakie masz zainteresowania?” często odpowiadają „Nie mam żadnych”. Nic bardziej mylnego! Przecież każdy z nas poświęca czas poza nauką i pracą na wykonywanie czynności, które nam sprawiają przyjemność, czyli na swoje hobby.

Jedni sięgają po książkę, inni uprawiają sport, jeszcze inni słuchają muzyki, tańczą lub gotują.

To wszystko nie jest niczym innym jak przejawem naszych zainteresowań.

2. Rola zainteresowań w życiu człowieka.

Jeżeli masz trochę wolnego czasu, pomyśl o rozwijaniu jakiegoś hobby. Jest tak wiele możliwości, że każdy na pewno znajdzie zajęcie odpowiednie dla siebie. Ponieważ znalezienie swojej pasji wymaga pewnego wysiłku, zastanawiasz się być może, dlaczego miałbyś to robić, skoro tak wygodnie można spędzić wolny czas przed telewizorem albo w gronie znajomych na rozmowach o niczym.

Oto powody, dla których warto mieć hobby:

- **POWÓD PIERWSZY - doskonale wypoczywasz**

Uprawianie hobby jest wspaniałą formą odpoczynku. Zajmujesz się czymś innym niż w szkole czy pracy, dzięki czemu możesz zdystansować się do codziennych problemów i zapomnieć o stresie. W wolnym czasie nie nudzisz się, robisz coś ciekawego. Dzięki temu czujesz się lepiej, cieszysz się osiągnięciami, wzrasta twoja samoocena. Jeśli masz wypełniony czas, nie będziesz zajmował się bezmyślnym oglądaniem telewizji czy surfowaniem po Internecie bez celu. Swój wolny czas będziesz spędzał naprawdę ciekawie.

- **POWÓD DRUGI - rozwijasz swój umysł**

Jeśli uprawiasz jakieś hobby, coś cię interesuje, poszukujesz informacji na ten temat. Jest to świetny sposób, by zmusić umysł do aktywności. A co najważniejsze, nie będziesz czuł się zmęczony – to, czym lubimy się zajmować, nie nuży nas, w przeciwieństwie do narzuconych obowiązków. Tak więc dzięki hobby rozwijasz swój umysł i wzrasta poziom Twojej wiedzy – a Ty w ogóle nie jesteś zmęczony. To naprawdę dobra inwestycja!

- **POWÓD TRZECI - rozwijasz swoją kreatywność**

Uprawianie jakiejś pasji pomoże Ci rozwinąć kreatywność, zwłaszcza jeśli Twoje zajęcia mają charakter artystyczny. Nie musisz być malarzem, grafikiem czy kompozytorem. Wystarczy zajmować się sztuką użytkową, pisać, fotografować, tańczyć. Jest bardzo wiele dziedzin, które umożliwią ci rozwijać kreatywność. Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

- **POWÓD CZWARTY - prowadzisz zdrowy tryb życia**

Dzięki hobby nie marnujesz czasu na zajęcia, które nie są szczególnie zdrowe, jak przesiadywanie na kanapie i bezmyślne oglądanie telewizji. Jeśli Twoja pasja polega na uprawianiu sportu, zyskujesz bardzo wiele. Aktywność fizyczna powoduje, że jesteś zdrowszy i poprawia się kondycja Twojego organizmu. Nie musi to być dyscyplina olimpijska i nie musisz bić rekordów. Wystarczy uprawiać regularne spacery z kijkami do nordic walking czy grać ze znajomymi w siatkówkę albo ćwiczyć jogę.

- **POWÓD PIĄTY - jesteś ciekawą osobą**

Jeśli oprócz obowiązków szkolnych lub pracy zawodowej masz jeszcze jakąś pasję, stajesz się interesującą i atrakcyjną osobą. Masz wiedzę z dziedziny obcej Twoim znajomym, możesz czymś zaimponować, opowiedzieć coś ciekawego. Wyróżniasz się z tłumu osób przeciętnych, które znają tylko zawartość telewizyjnych serwisów informacyjnych albo pasjonują się treścią kolejnego odcinka serialu. Ty masz coś do powiedzenia i jesteś autentycznie zaangażowany w wybraną dziedzinę.

- **POWÓD SZÓSTY - prowadzisz ciekawe rozmowy**

Posiadanie ciekawego hobby zwiększa twoją atrakcyjność towarzyską. Masz po prostu o czym rozmawiać, nie musisz powtarzać powszechnie znanych banałów ani opowiadać dowcipów, które dawno się wszystkim znudziły. To, co masz do powiedzenia, może być fascynujące dla innych. Pamiętaj jednak, aby zachować umiar. Nie wdawaj się w szczegóły, które mogą znużyć osobę nie podzielającą Twoich zainteresowań. I nie staraj się wypełnić całej imprezy opowieściami o swojej kolekcji czy dokonaniach.

- **POWÓD SIÓDMY - poznajesz nowych ludzi**

Uprawiając jakieś hobby, masz wiele okazji do poznawania nowych ludzi. Spotykasz ich przy okazji szkoleń, wystaw, zawodów, zlotów itp. Możesz też zapisać się do odpowiedniego klubu, a także należeć do grupy dyskusyjnej w Internecie. Poznane osoby interesują się tym samym co Ty, więc na pewno nie znudzą się rozmową z tobą. A Ty dowiesz się wielu nowych rzeczy.

3. ZAPAMIĘTAJ!

- Zainteresowania są siłą napędową naszego działania
- Dzięki zainteresowaniom kształtujemy charakter i rozwijamy nasze umiejętności
- Każde trwałe hobby może w przyszłości wyznaczyć przebieg kariery zawodowej
- Każdy z nas może i powinien odkryć swoje zainteresowania

4. Zachęcam do obejrzenia filmiku:

Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks

<https://www.youtube.com/watch?v=tRwvykWkp74>