Szabadidő és időbeosztás

Munkafüzet

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mi az ÉFOÉSZ?

Az Értelmi Fogyatékossággal Élők és
Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetségét,
röviden ÉFOÉSZ-t azért alapították, hogy
az emberek jobban figyeljenek oda
az értelmi fogyatékos emberekre és
családjaikra.

Az ÉFOÉSZ országos szervezet.
Minden megyében van ÉFOÉSZ Iroda.
Az ÉFOÉSZ küzd az értelmi fogyatékos emberek
egyenlő jogaiért!

Mi az Önálló Életviteli Centrum?

2018-ban az ÉFOÉSZ
Önálló Életviteli Centrumokat hozott létre
Magyarország minden megyéjében.

Az Önálló Életviteli Centrumoknak az a feladatuk, hogy
segítsék az értelmi fogyatékos embereket
az önállóvá válásban,
a tanulásban,
a munkában,
a közlekedésben,
a lakhatásban,
a családi élet szervezésében.

Kedves Barátunk!

Hogyan tudod eltölteni a szabadidődet?

Hogyan tervezd meg a napirendedet?

Ebben segít ez a munkafüzet.

A feladatokat elvégezheted
az Önálló Életviteli Centrumban,
vagy a barátoddal, családoddal.

Beszélgess a témáról!

Oldd meg a feladatot!

Használj számítógépet, okos telefont, tabletet!

Válassz feladatot!

Mi a szabadidő?

Amikor nem dolgozol.
Amikor azt csinálsz, amit te akarsz
Te döntöd el, hogy mit csinálsz.
Ilyenkor van időd találkozni a barátaiddal,
szórakozni, pihenni,
bevásárolni, takarítani.

Mit csinálsz a szabadidődben?

Húzd alá!

Olvasok

Rajzolok

Festek

Tv-t nézek

Zenét hallgatok

Kertészkedek

Számítógépet használok

Takarítok

Moziba megyek

Koncertre megyek

Barátokkal találkozom

Kirándulok

Egyéb: _____

Mi a hobby?

A kedvenc időtöltésünk.
A hobby, amit
nagyon szeretünk csinálni.
A legtöbb embernek van hobbija.
Például a vers írás,
a szalvéta gyűjtése,
a rajzolás, a zenélés is egy hobby.

Rajzold le,
vagy írd le,
vagy mondd el mi a hobbid!

Rajzold le,
vagy írd le,
vagy mondd el
amit szívesen kipróbálnál!

Szabadidődet a számítógépet használva is eltöltheted

A számítógépet használhatod
információszerzésre,
tanulásra,
játékra,
kapcsolattartásra.

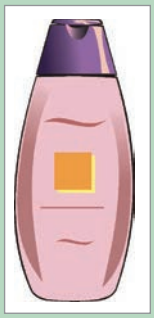
Vigyázz!
Ha túl sokat használod a számítógépet, az függőséget okozhat.
A számítógép függőség veszélyes,
mert másra nem marad időd
elveszítheted a barátaidat,
elveszítheted a pénzedet.

Függőség

Amikor valamihez nagyon hozzászokunk.
Nélküle nem bírjuk ki.

Kirándulni mentek a barátaiddal

Mit viszel magaddal?
Mit teszel a hátizsákba?



Mindig az időjárásnak megfelelően öltözz fel!
Ne szemetelj!
Ne dobd el az égő cigarettát!

A szabadidődben moziba mész

Hogyan szervezed meg a mozizást?

Megnézem a moziműsort az interneten.

Felhívom a barátaimat.

Kiválasztjuk a filmet.

Találkozunk a mozinál.

A moziba időben érkezek.

Megveszem a jegyet.

A jegyért fizetni kell.

A telefonom kikapcsolom.

A társaimat nem zavarom.

Szülinapi bulit szervezel

Írj meghívót a barátaidnak!
Írhatsz meghívót papíron vagy az interneten is.
Használhatod ezeket a mondatokat!
Szeretettel meghívlak!
Várlak!

Kedves .....!

Hogyan várom a vendégeket?

Bevásárolok.
Kitakarítom a lakást.
Megterítem az asztalt.
Felteszem a dekorációt.
Megfürdök, felöltözöm.
Kikészítem az üdítőt, süteményt.
Fogadom a vendégeket.

Milyen veszélyek lehetnek a szabadidő eltöltése közben?

Beszéljétek meg!
Veszélyek a szabadban
Veszélyek sport közben
Veszélyek a háztartásban
Veszélyek az interneten

Ha baj van, kérj segítséget!

Segítséget kérhetsz:

Mentők 104

Tűzoltók 105

Rendőrség 107

Személyi segítő

ÉFOÉSZ, Önálló Életviteli Centrum

A szabadidő megszervezésére az interneten is van lehetőség

Nézzétek meg ezeket az internetes oldalakat!

www.google.hu

www.port.hu

www.programturizmus.hu

www.esemenymenedzser.hu

www.itthon.hu

www.facebook.com

www.cinemacity.hu

Helyi városok oldalai, például:

www.szeged.hu

www.morahalom.hu

A napirend

A napirend azt jelenti,
hogy miket csinálok egy nap.

A hétköznapok és a hétvége másképp telik

Hétköznap

Korán kelek.

Dolgozni megyek.

Foglalkoztatóba/napközibe megyek.

Hivatalos ügyeket intézek.

Bevásárolok.

Hétvégén

Nem dolgozom.

Reggel tovább alhatok.

Este később fekhetek le.

Szabadidős programokat szervezek
és pihenek.

Az idődet oszd be!
Hétvégén próbáld meg kipihenni magad!

Hétköznap munkába járunk

Munkaidő
az az idő, amikor a munkahelyeden vagy,
és dolgozol.
A munkádért fizetést kapsz.
Munkahely ahol a munkádat végzed.

A munkahelyen vannak kötelezettségek

Pontosan, tisztán, rendezetten jelenek meg.
A munkatársaknak köszönök.
A munkaidőt betartom.
A betegséget jelzem.
A jelenléti ívet aláírom.
A munkavédelmi szabályokat betartom.

Munkahelyi kötelezettségek

Igaz, vagy hamis?
Döntsd el!

	IGAZ	HAMIS
Munkába pontosan érkezem.		
Munka közben hallgathatok zenét.		
A munkatársaknak köszönök.		
A munkaidőt be kell tartani.		
Bármikor elkéshetek a munkából.		
A szünetet betartom.		
Piszkos ruhában mehetek dolgozni.		
Senkinek nem kell köszönni.		

Mi az időbeosztás?

Az időbeosztás azt jelenti,
hogy felírom, hogy mikor
mit kell csinálnom.
Az időbeosztás segít a hétköznapokban.
Segít, hogy tudjam,
hogy milyen feladataim
és programjaim vannak.
Az időbeosztás készítése
segít a feladataim ellátásában.

Készíts saját időbeosztást!

Egy naptárba írd be a programjaidat!
Írj listát, hogy mit fogsz csinálni!

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Írd le vagy rajzold le mit csinálsz egy nap!

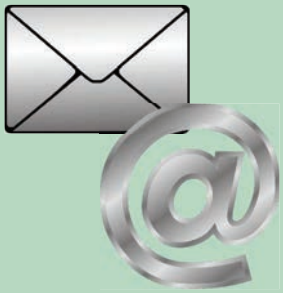
Idő	Mit csinálok
Reggel	
Délelőtt	
Délben	
Délután	
Este	

Az Önálló Életviteli Centrumok elérhetőségei

- Önálló Életviteli Centrum Békés megye
  Cím: 5600 Békéscsaba, Kolozsvári u. 62.
  Telefon: +36 66 631 710
  E-mail: efoeszbm@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Heves megye
  Cím: 3300 Eger, Szarvas Gábor u. 2. fszt.
  Postázási cím: 3300 Eger Pf. 201
  Telefon: +36 30 665 4325
  E-mail: efoeszeger@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Szabolcs-Szatmár-Bereg megye
  Cím: 4400 Nyíregyháza, Arany János u. 42. fsz. 1.
  Postázási cím: 4400 Nyíregyháza, Új u. 29. 2/1.
  Telefon: +36 20 334 9115
  E-mail: efoesz.tarnai@gmail.com



- Önálló Életviteli Centrum Győr-Moson-Sopron megye
  Cím: 9023 Győr, Mester u. 1. fsz. 110.
  Telefon: +36 96 824 090, +36 20 579 3610
  E-mail: timeaesse@gmail.com; efoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Hajdú-Bihar megye
  Cím: 4025 Debrecen, Simonffy u. 4-6. fsz. 41.
  Telefon: +36 70 295 7584
  E-mail: efoesz.hb@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Baranya megye
  Cím: 7633 Pécs, Ybl M. u. 8.
  Postázási cím: 7633 Pécs, Páfrány u. 29/a.
  Telefon: +36 72 954 041
  E-mail: bmiefoesz@gmail.com

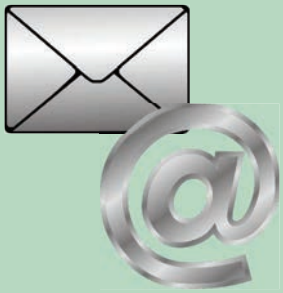
- Önálló Életviteli Centrum Borsod-Abaúj-Zemplén megye
  Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 65.
  Postázási cím: 3501 Miskolc, Pf. 428.
  Telefon: +36 30 347 7963
  E-mail: efoeszbaz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Kalocsa
  Cím: 6300 Kalocsa, Hunyadi u. 82.
  Postázási cím: 6300 Kalocsa, Katona István u. 15.
  Telefon: +36 70 382 3690
  E-mail: kocseri@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Vas megye
  Cím: 9700 Szombathely, 11-es Huszár út 116.
  Telefon: +36 94 511 802, +36 94 508 770
  E-mail cím: vasiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Nógrád megye
  Cím: 2660 Balassagyarmat, Bajcsy-Zsilinszky út 3.
  Telefon: +36 35 610 616
  E mail: elfogadas.bgy@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Zala megye
  Cím: 8360 Keszthely, Szalasztó u. 1.
  Postázási cím: 8360 Keszthely, Fodor u. 8.
  Telefon: +36 30 340 4534
  email: efoesz.zala@gmail.com



- Önálló Életviteli Centrum Veszprém megye
  Cím: 8300 Tapolca, Vincellér u. 7.
  Telefon: +36 30 687 6269
  E-mail: efoeszveszprem@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Somogy megye
  Cím: 7400 Kaposvár, Honvéd u. 31.
  Postázási cím: 7400 Kaposvár, Bárczi G. u. 2.
  Telefon: +36 82 512 766
  E-mail: efoeszkaposvar@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Jász-Nagykun-Szolnok megye
  Cím: 5000 Szolnok, Botár út 4.
  Telefon: +36 20 550 6252
  E-mail: szolnok.efoesz@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Komárom-Esztergom megye
  Cím: 2800 Tatabánya, Mártírok útja 62.
  Postázási cím: 2800 Tatabánya, Pf. 1501
  Telefon: +36 30 661 7120
  E-mail: kemefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Csongrád megye
  Cím: 6721 Szeged, Teleki u. 3.
  Telefon: +36 20 524 4707
  E-mail cím: efoesz.szeged@gmail.com

- Budapesti Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 1212 Budapest, Kassai u. 36.
  Telefon: +36 1 792 3554
  E-mail: oecbudapest.efoesz@gmail.com

- Közép-magyarországi Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 2112 Veresegyház, Fő út 45-47. fsz. 121.
  Telefon: +36 30 518 0603
  E-mail: pestmegye@efoesz.hu

- Önálló Életviteli Centrum Tolna megye
  Cím: 7100 Szekszárd, Béla tér 6.
  Telefon: +36 30 588 8332
  E-mail: efoesz.szekszard@gmail.com

Kérdésed van?

Fordulj hozzánk bizalommal!

Írj:

ÉFOÉSZ

1365 Budapest, Postafiók 705.

Gyere el:

1093 Budapest, Lónyay u. 17. 1. emelet 1.

Telefonálj:

+36 1 411 1356

Szabadidő, időbeosztás

Munkafüzet

Készült az EFOP-1.1.5-17-2017-00003 azonosítószámú
„Infokommunikációs alapú távszolgáltatás kialakítása az ÉFOÉSZ-nél”
című projekt keretében

Szakmai vezető

Kapocsi-Pécsi Anna

Témavezető

Táskai Erzsébet

Készítette

Jenei Klára

Lektorálta

Boros Sára

Illusztrációk

unsplash.com, pixaby.com, rgbstock.com

Kiadja

Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik
Országos Érdekvédelmi Szövetsége

Felelős kiadó

Gyene Piroska
elnök

ÉFOÉSZ

Budapest, 2018