

El Tiempo Libre

Vypracovala: -red-

El tiempo libre es el tiempo que uno puede pasar como quiera. Es muy importante tener algún tiempo libre para estar feliz, porque cuando uno solo trabaja o limpia la casa, cuida a los demás..., se puede volver nervioso, estresado y muy enfadado. Pero en el otro lado cuando uno tiene mucho tiempo libre y no hace nada muy beneficioso, se puede volver un poco vago. Por eso es muy importante tener el tiempo libre bien equilibrado con el tiempo pasado trabajando o haciendo algo que no nos gusta. En el tiempo libre se puede, por ejemplo, practicar deportes, escuchar la radio, pintar, leer, bailar, salir, hacer turismo, ir a la naturaleza... Simplemente, hay muchas posibilidades que se pueden hacer en el tiempo libre.

Pero no es tiempo libre para algunos que es tiempo libre para los otros. Los deportistas suelen pasar el tiempo libre descansando en el sofá y para otra gente hacer deporte es algo que le gusta hacer en su tiempo libre. Depende mucho del tipo de trabajo y de las tareas que uno tiene que hacer, porque cuando tenemos que hacer algo obligatoriamente, muchas veces se cambia automáticamente en un trabajo.

Muchas veces se puede ver la palabra 'ocio'. El ocio es una forma de tiempo libre. La diferencia es que el ocio es el tiempo libre que la gente pasa haciendo alguna actividad de alguna forma creativa, que desarrolla sus capacidades, mientras que el tiempo libre, en general, es el tiempo cuando no tenemos que trabajar, ni dormir, ni comer.

Cuando hablamos del ocio, no lo deberíamos cambiarlo con la ociosidad, porque ésta significa algo como pereza - cuando uno no hace nada en el tiempo libre. Por ejemplo ve la tele sin estar interesado en ninguna cadena concreta y pasa las cadenas viendo nada.

Mi tiempo libre

A mí me encanta organizar mi tiempo libre para que haga algo que me enriquezca. No me importa lo que haga, solamente quiero hacer algo útil. Pero no siempre me sale bien... Tuve algunas épocas de hacer nada en mi tiempo libre, o mejor dicho nada importante, ni estimulante, ni útil.

Pero cuando aprovecho mi tiempo libre útilmente, leo libros, veo películas en la voz original, estudio, me doy un paseo para poder pensar o salgo con amigos. Eso me parece mejor que quedarme en casa haciendo nada.

Aunque yo misma no tengo ninguna afición en una cosa concreta, pienso que es bueno tener una, por ejemplo algún deporte, instrumento, bricolaje, jardín... Justamente tener un hobby. Porque si tenemos un hobby, podemos ir desarrollándonos toda la vida en este campo.

Tipos del ocio

El ocio nocturno: es todo el tiempo libre que pasamos por la noche con los amigos, bailando, bebiendo, charlando, escuchando a la música... Para este tipo de ocio es muy importante tener buenos amigos o conocidos con cuales puedas salir y disfrutar la vida nocturna.

Ocio espectáculo: es todo el ocio que tiene algo de ver con espectáculos - cines, teatros, bailes, espectáculos de deportes... La gente joven suele pasar mucho tiempo en cines o espectáculos de fútbol u hockey.

Ocio deportivo: es cuando uno practica algún deporte. Algunos lo hacen activamente, que significa que se dedican a hacer este deporte regularmente y a menudo. Algunos lo hacen de forma recreativa, lo cual es de forma irregular con poca frecuencia.

¿Cómo aprovechar el tiempo libre?

Para aprovechar las actividades del ocio es bueno que alguien piense en como pasa su tiempo libre y que se dedique en algo que le interese. Si le interesa leer, pues que lea, si le gusta ver películas, que las vea...

También es muy importante pensar en dividir el tiempo para trabajar, para descansar y para disfrutar el tiempo libre.

Lo mejor es tener bastante tiempo para hacer lo que nos guste, pero también por ejemplo para salir con los amigos o salir a la naturaleza. La diversión de actividades en el tiempo libre es muy importante.

Použitá literatura:

<http://www.spanelstina-zdarma.cz/>