

Inhoud

	Inleiding	3
Hoofdstuk	1 Hobby	4
Hoofdstuk	2 Contact	6
Hoofdstuk	3 Lezen	8
Hoofdstuk	4 Kijken	10
Hoofdstuk	5 Spelen	12
Hoofdstuk	6 Samen in een huis	14
Hoofdstuk	7 Op bezoek	16
Hoofdstuk	8 Sporten	18
Hoofdstuk	9 Naar buiten!	20
Hoofdstuk	10 Eropuit!	22
Hoofdstuk	11 Winkelen	24
Hoofdstuk	12 Uitgaan	26
Hoofdstuk	13 Vrijwilligerswerk	28
Hoofdstuk	14 Thuis zijn	30

Mijn leven
MIJN **VRIJE TIJD**





'Hoi, ik ben Tim. Ik geniet van mijn vrije tijd.'

Inleiding

In je vrije tijd kun je doen wat je wil. Een rondje lopen, tv-kijken of gamen. Maar soms weet je niet waar je zin in hebt. Of je vindt het niet fijn wat je in je vrije tijd meemaakt. En dat is naar, want je vrije tijd hoort juist fijn te zijn.

Dit boek staat vol tips om het leuk te hebben in je vrije tijd. Je leest over hobby's, sport en afspreken met vrienden. En ook over alleen op je kamer zitten en even niets doen. Of een boek lezen. En wat doe je als je ongelukkig wordt van je vrije tijd? Of als andere mensen zich zorgen maken over wat jij doet in je vrije tijd?

Na het lezen van dit boek heb je allerlei ideeën voor in je vrije tijd. Je weet hoe je kunt uitrusten en ontspannen. En hoe je dingen kunt doen waar je tevreden over bent. Geniet van je vrije tijd!



**NA HET LEZEN VAN DIT BOEK
HEB JE ALLERLEI IDEEËN VOOR
JE VRIJE TIJD.**

Hobby

Een hobby is iets wat je graag doet in je vrije tijd. Je doet het omdat je het wil, niet omdat het nodig is. Bezig zijn met je hobby is een van de vele dingen die je kunt doen als je vrij bent.

Modelauto's sparen, cupcakes bakken, postzegels verzamelen, fotograferen. Het zijn allemaal hobby's. Bijna alles wat je kunt bedenken, is wel een hobby van iemand. Sommige hobby's zijn populair bij veel mensen. Muziek luisteren is zo'n populaire hobby.

Andere hobby's zijn zeldzaam. Er zijn in Nederland bijvoorbeeld niet veel mensen die blikopeners verzamelen.

Activiteit

Een hobby kan een activiteit zijn, iets wat je doet. Bijvoorbeeld zingen, sporten, of iets verzamelen. Het kan ook zijn dat je graag naar iets of iemand kijkt of luistert. Fan zijn van je favoriete artiest is bijvoorbeeld ook een hobby.

Ontspannen

Een hobby helpt om te ontspannen. Want je bent bezig

TIP

PERSOONLIJK

Een hobby is heel persoonlijk. Bijna iedereen vindt iets anders leuk. Het maakt niet uit wat anderen van jouw hobby vinden. Het gaat erom dat jij het leuk vindt. En vind je je hobby na een tijdje niet meer leuk? Dan is dat natuurlijk ook goed. Mensen veranderen, dus hobby's ook!



met iets dat je leuk, interessant of mooi vindt. En je kunt er een hele tijd mee bezig zijn zonder dat je er moe van wordt. Vaak krijg je zelfs energie van je hobby.

Samen

Je kunt in je eentje een hobby hebben. Maar je kunt ook met meer mensen tegelijk dezelfde hobby hebben. Lijkt het je leuk om het met andere mensen over jullie hobby te praten? Maar ken je niemand met dezelfde hobby? Zoek dan op internet op of er een vereniging is voor jouw hobby.

Vroeger

Vind je het moeilijk om te bedenken wat je kunt doen als je vrij bent? Heb je eigenlijk niet echt een hobby? Probeer dan te bedenken wat je graag zou doen als je écht mocht kiezen. Bedenk ook wat je vroeger leuk vond, toen je nog een kind was. Hield je bijvoorbeeld van knutselen? Of van kleurplaten inkleuren? Misschien vind je dat nu nog steeds leuk.

EEN HOBBY HELPT JE TE ONTSPANNEN.

Contact

Mensen hebben contact nodig met andere mensen. In het echt, via de telefoon of op internet. Sociaal contact is een belangrijk onderdeel van je vrije tijd.



Ieder mens heeft sociaal contact nodig, vanaf de allereerste dag. Baby's willen niet alleen eten en drinken. Ze willen ook vastgehouden worden. En ze willen dat iemand tegen ze praat. Gebeurt dat niet? Dan worden ze ongelukkig.

Blij

In je vrije tijd kun je contact zoeken met anderen. Het maakt niet uit met hoeveel mensen. Het gaat er vooral om dat het een prettig contact is. Je geniet het meest van contact met mensen die je aardig vindt.

> Meer informatie over sociaal contact vind je in het boek *Ik en mijn vrienden* in de serie *Mijn leven*.



Zoals je vrienden, of je familie. Maar je kunt ook blij worden van een gesprek met de fietsenmaker. Of van iemand op straat die naar je glimlacht.

Afstand

Ben je op zoek naar contact, maar is er niemand in de buurt? Vroeger had je dan een probleem. Nu kun je heel makkelijk contact maken. Want er zijn telefoons. En via internet kun je met één druk op de knop contact maken met onbekende mensen, gewoon vanuit je eigen huis.

Sociale media

Instagram, Twitter en Facebook zijn sociale media. Het woord sociaal staat daar niet voor niets. Mensen gebruiken deze media voor hun sociale contacten. Dit soort contact kan net zo leuk zijn

als een echt gesprek. Maar het kan ook net zo stom zijn. Je kunt ruzie krijgen of verdrietig worden.

Verslaving

'Ah, leuk, een nieuw appje!' Krijg jij een blij gevoel als je een bericht of update ontvangt? Dat heeft bijna iedereen. Maar je kunt ook verslaafd raken aan al die berichten. Sommige mensen kijken de hele tijd op hun telefoon. Omdat ze steeds wachten op nieuwe berichten. Krijgen ze geen nieuwe berichten? Dan voelen ze zich ongelukkig. Geldt dat ook voor jou? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Probeer er samen voor te zorgen dat je minder bezig bent met nieuwe berichten.

TIP

OGEN EN OREN

Tijdens een gesprek zie je hoe iemand kijkt. En hoor je hoe iemand iets zegt. Zo begrijp je beter wat iemand bedoelt. Of iets een grapje is of serieus, bijvoorbeeld. Als je berichten stuurt, mis je een deel van die informatie. Daardoor begrijp je elkaar sneller verkeerd. En krijg je sneller een misverstand of ruzie. Denk daar aan als je een berichtje schrijft of leest.

Lezen



Door een verhaal te lezen, vergeet je even je eigen leven. Je bent in een heel andere wereld. Leuk? Ga dan lekker lezen in je vrije tijd!

Er zijn veel soorten boeken. Spannende boeken en verdrietige boeken. Verhalen over vroeger en verhalen over de toekomst. Dikke boeken en dunne boeken. Soms is een verhaal verzonnen, soms is het echt gebeurd. Er bestaan boeken speciaal voor kinderen en jongeren. Er zijn strips en detectives. Er zijn ook boeken in eenvoudige taal, voor mensen die niet zo goed zijn in lezen.



TIP

LUISTERBOEKEN

Houd je niet zo van lezen, maar wel van verhalen? Dan is een luisterboek misschien iets voor jou. In een luisterboek wordt een verhaal voorgelezen. Je luistert via je computer, tablet of telefoon.

Nieuws

Je kunt natuurlijk ook tijdschriften en kranten lezen. Daarin staat vooral nieuws. Over wat er gebeurt in de wereld. Of van alles over bijvoorbeeld mode, muziek, voetbal of auto's. Als je een

abonnement neemt op een krant of tijdschrift, wordt het met de post naar je huis gestuurd. Of je leest het op je tablet.

E-books

Ook op internet kun je nieuws lezen. Bijvoorbeeld op nu.nl of jeugdjournaal.nl. En veel boeken zijn verkrijgbaar als e-book (electronic-book). Een e-book lees je met een e-reader, zoals de Kobo, of op je tablet. Je vindt e-books bijvoorbeeld op kobo.com en bol.com.

Bibliotheek

Boeken, tijdschriften en kranten kun je kopen in honderden boekwinkels in Nederland. Tijdschriften en kranten vind je ook in de supermarkt en in de buurtwinkel.



TIP

LEKKER MAKKELIJK

Denk je dat lezen moeilijk of saai is? Kijk dan eens op de site van uitgeverij Eenvoudig Communiceren. Daar vind je de mooiste en spannendste verhalen voor jongeren. Allemaal geschreven in makkelijke taal. Ga naar eenvoudigcommuniceren.nl.

Wil je wel lezen, maar niet zoveel geld uitgeven? Word dan lid van de bibliotheek. Lid worden kost geld, maar je kunt gratis boeken, e-books, games en dvd's lenen. In de bibliotheek kun je ook tijdschriften en kranten lezen.

IN DE BIBLIOTHEEK KUN JE BOEKEN, GAMES EN DVD'S LENEN.