



# PROMOVAREA ALTERNATIVELOR COMPORTAMENTALE SĂNĂTOASE



# BENEFICIILE PRACTICĂRII UNUI SPORT

## 1. Beneficii pentru sănătate:

- îmbunătățirea stării de sănătate;
- atenție sporită la stilul alimentar;
  - evitarea bolilor cauzate de sedentarism.

## 2. Beneficii pentru viața socială:

- cunoașterea unor persoane noi;
- legarea de prietenii;
- dezvoltarea spiritului de echipă (abilități de colaborare și cooperare).

## 3. Beneficii la nivel de dezvoltare personală:

- formarea unei imagini de sine pozitive;
- creșterea stimei de sine;
- creșterea încrederii în forțele proprii (auto – eficacitatea);
- dezvoltarea motivației;
- depășirea propriilor limite;
- recunoaștere/apreciere din partea celorlalți.

## 4. Beneficii pentru rezultatele de la școală:

- organizarea eficientă a timpului;
- autodisciplină (organizarea sarcinilor de lucru).





## BENEFICIILE VOLUNTARIATULUI

- ✓ Îți creionezi mai bine **setul de valori** după care te conduci în viață;
- ✓ Înveți să **apreciezi lucrurile** pe care le ai și să te bucuri chiar și de mărunțisuri;
- ✓ Îți setezi **obiective mai realiste** în viață;
- ✓ Obții **abilități de comunicare și relaționare socială** care îți vor fi utile pe viitor și în cariera profesională;
- ✓ Dobândești **experiență profesională**;
- ✓ Descoperi **hobby-uri noi** și îți poți forma **orientări profesionale** pe această linie;
- ✓ Îți formezi **abilități de lider**, dobândești o capacitate mai bună de a lua decizii;
- ✓ Vei ști să faci o analiză „cost-beneficiu” corectă;
- ✓ Îți faci **prieteni noi**;
- ✓ Îți crește **încrederea în tine însuși** și te simți util ;
- ✓ Înveți **lucruri noi** (activități non – formale);
- ✓ Îți petreci timpul într-un mod plăcut și interesant.



# AVANTAJELE HOBBY-URILOR

- sunt o modalitate de autocunoaștere
- te ajută să te deconectezi, să iei o pauză
- pot îmbunătăți performanța în muncă
- pot îmbunătăți performanța cognitivă
- îți oferă control și echilibru
- te ajută să socializezi
- hobby-urile ce implică activitate fizică prelungesc viața
- hobby-urile care te stimulează mental reduc stresul.



## BIBLIOGRAFIE:

- <http://www.suntparinte.ro/de-ce-este-important-voluntariatul-pentru-copilul-tau>
- <http://www.romedic.ro/beneficiile-practicarii-unui-hobby-0P33509>
- <http://www.adolescenteen.ro/care-sunt-avantajele-practicarii-sportului/>
- Băban, A. (2001) – *Consiliere educațională*, Editura ASCR, Cluj-Napoca

