



## Szabadidőmérleg - középiskolás, rövid változat

Sok ismeretet, készséget nem az iskolapadban sajátítunk el. A következő kérdéssor kitöltése abban segít Önnek, hogy végiggondolja, milyen tevékenységeket végez szívesen, milyen problémák megoldásával foglalkozik eredményesen a szabadidejében. A kérdéssor kitöltése után javaslatot kap arra, hogy eddigi tapasztalatait milyen pályaeérdeklődési irányokhoz kapcsolhatja. A kitöltéshez arra kérjük, hogy minden kijelentésről döntse el, milyen mértékben találja önmagára jellemzőnek az olvasottakat.

0 = egyáltalán nem

1 = kis mértékben

2 = közepes mértékben

3 = jelentős mértékben

4 = teljes mértékben jellemző

Sor-szám	Állítások	Pont
1.	Szabadidőmben szeretek fűzni-faragni, barkácsolni.	
2.	Könyvklub tagja vagyok.	
3.	Szeretek fényképezni, művészi képeket készíteni.	
4.	Önkéntesként dolgozom az egyik segítő szervezetnél (pl. Vöröskereszt stb.)	
5.	Szeretek politikai kérdésekről vitatkozni.	
6.	Szeretek emléktárgyakat gyűjteni.	
7.	Én vagyok a család krónikása.	
8.	Vezető szerepem van valamilyen szervezetben.	





## NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

9.	Szeretek festeni szabadidőmben.	
10.	Gyerekefelügyelőként, bétásterként dolgozom.	
11.	Kedvenc tevékenységeim egyike a kertészkedés.	
12.	Autót szerelek.	
13.	Szeretek múzeumba járni.	
14.	Szívesen levelezek, több levelezőtársam is van.	
15.	bélyegeket, szalvétát vagy érméket	
16.	A háztartás vezetésével kapcsolatos magazinokat olvasok.	
17.	Gyakran segítek a barátaimnak lelki problémáik megoldásában.	
18.	Saját vállalkozást indítottam.	
19.	Táncórákra vagy társastáncra járok.	
20.	Kedvencem a kertépítés, kerttervezés.	
21.	Lakásunkat díszítem, lakberendezéssel foglalkozom.	
22.	Sportlövészettel foglalkozom.	
23.	Verseket, novellát, rövidebb vagy hosszabb történeteket írok.	





## NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

24.	Szeretek sportolni.	
25.	Amatőr rádiós vagyok.	
26.	Sportcsapat tagja vagyok.	
27.	Kézműveskedek, például tűzzománcozással, agyagozással foglalkozom.	
28.	Szeretek pasziánszozni, kártyával vagy számítógépem.	
29.	Szeretek bulikra járni.	
30.	Rendszeresen horgászom.	
31.	Szeretek modellezni.	
32.	Amatőr csillagász vagyok.	
33.	Saját blogot vezetek.	
34.	Helyi jótékonyági szervezet tagja vagyok.	
35.	Szurkolóként gyakran járok sporteseményekre.	
36.	Szabadidőmben üzletelek, vállalkozom, üzletet építek (pl. MLM)	
37.	Szeretem böngészgetni a különféle szabályokat (pl. KRESZ változásai).	
38.	Szeretek konferenciákra járni, tájékozódni a fontos eseményekről.	
39.	Szeretek új emberekkel ismerkedni a szabadidőmben.	





## NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

40.	Színjatszóköri tag vagyok.	
41.	Állatvédőként aktívan tevékenykedem.	
42.	Számítógéppel, annak hardver részével foglalkozom.	
43.	Szeretek bútorokat építeni, tervezni.	
44.	Szabadidőmben sok időt töltök a számítógép előtt, információkat gyűjtve.	
45.	Rendszeresen járok művészeti kiállításokra.	
46.	Hobbiból idegen nyelveket tanulok.	
47.	Vallási közösségben aktív szerepet vállalok.	
48.	Bélyegeket, szalvétát vagy érméket gyűjtök.	
49.	Szabadidőmben a családfánkat kutatom.	
50.	Szabadidőmben részt veszek a háztartásunk szervezésében, működtetésében.	
51.	Szeretek takarítani, rendet rakni, vagy például autót mosni.	
52.	Rendszeresen olvasok gazdasági lapokat.	
53.	Szeretek utazni szabadidőmben.	
54.	Szabadidőmben vitorlázó repülőt vezetek.	
55.	Ásványokat, köveket gyűjtök.	





NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

56.	Szeretek keresztretjvényeket fejteni.	
57.	Rendszeresen tornászom, fitnessz klubba járok.	
58.	Szabadidőmben szeretek hímezni.	
59.	Sportcsapat kapitányaként vagy edzőjeként is tevékenykedek.	
60.	Zenéltni tanulok.	

*Forrás: Nemzeti Pályaorientációs Portál – [www.eletpalya.munka.hu](http://www.eletpalya.munka.hu)*

