



SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRME



Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Servisi

SERBEST ZAMAN NEDİR ?

Serbest zaman; insanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirmesi için hak ettiği ve kullanabildiği zaman dilimidir.

Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları;

1. Dinlenme ve kendini bırakma fonksiyonu,
2. Eğlenme fonksiyonu,
3. Kendini geliştirme ve gelişim fonksiyonu,
4. Yaratıcılığın geliştirilmesi fonksiyonu,
5. Macera ve yeni deneyim edinme fonksiyonu
6. Arkadaşlık-dostluk gibi toplumsal olgu fonksiyonu
7. Başarı duygusu fonksiyonu
8. Fiziksel güç kazandırma fonksiyonu
9. Zihinsel güçleri kullanma fonksiyonu
10. Duygusal deneyim fonksiyonu
11. Güzellikten hoşlanma fonksiyonu
12. Hizmet duygusu fonksiyonu
13. Dinlenme ve yeniden enerjiyle yüklenme fonksiyonu

DAHA FAZLA SERBEST ZAMAN İÇİN;

Verimli çalışma yollarını bilmek ve programlı yaşama alışkanlığı kazanmak başarılı bir insan olmanın anahtarıdır.

Serbest Zamanların Değerlendirilebileceği Bazı Faaliyetler:

1. Kendini Tanuma: Çeşitli aktiviteler ve yaşantılar ile **bedensel, duygusal, düşünsel ve sosyal yeteneklerimizi**

kendimiz ve toplum için en uygun şekilde geliştirip, kendimiz için gerekli ve yararlı donanımları kazanıp, bireysel farklılıklarımızı görüp ve güçlü sınırlı yönlerimizi anlayabiliriz.

2. Okul Ve Meslek Seçimi: Her birey birbirinden farklı özellik ve yeteneklere sahiptir. Meslekler de çeşitli niteliklere sahip olmayı gerektirir. Meslekleri ve gerektirdikleri nitelikleri araştırıp kariyerine daha sağlam adımlarla ilerleyebilirsiniz.

3. Kitap okumak: İnsanlarda zihinsel gelişmeyi sağlar. Kişisel görünse de okuma bile bir toplumsal temele dayanır.

4. Aile ile birlikte alışverişe çıkmak



AİLE İLE BİRLİKTE
ALİŞVERİŞE ÇIKMAK



5. Ev işleri ile uğraşmak, bazı tamiratlar, evin bakımı, ebeveynlere yardım vb.: Bireylerin ilgi, istek, kişilik özellikleri ve yetenekleri doğrultusunda seçtikleri boş zaman değerlendirme yollarındandır. Kişisel doyumu artırır.

6. Spor faaliyetleri ile uğraşmak: Bireyin biyolojik ve psikolojik (bedensel ve ruhsal) gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor; imkân, hedef,

sayıtlı ve icra şekliyle toplumsaldır, sosyal bir çerçevede olup biter. Boş zaman değerlendirmede sıkça başvurulan yollardan birisidir.



10. Bulmaca Çözmek



7. Gazete, dergi vb. güncel yayınları okumak: Basın ve yayınlı ilgili bir boş zaman değerlendirme yoludur. Bireylerin genel kültürünü genişletir, toplumsal ve bireysel bilinci artırır.

8. Radyo dinlemek ve TV izlemek: Boş zamanları değerlendirmek için, özellikle toplumumuzda sıkça başvurulan yollardandır. Kişileri eğlendirir ve dinlendirir. Özellikle televizyon seyredirken seçilen programların bireylerin yaşına, gelişim özelliklerine ve geliştirici olmasına dikkat edilmelidir.

9. Müzik dinlemek veya bir enstrüman ile ilgilenmek: Müzik dinlemek, konser v.b. Etkinliklere katılmak ya da bir enstrüman çalmak şeklinde gerçekleştirilir. Konser vb. gibi özel yolların yanında değişik kitle iletişim araçlarıyla yaygınlık kazanmaktadır. Özellikle müzik dinlemek bireylerin yaygın olarak kullandıkları bir boş zaman değerlendirme aracıdır.

11. Tiyatro ve sinemaya gitmek: Görsel yolların başında gelmekte ve boş zamanları doldurmaktadır. Kişisel gelişime ve ruhun beslenmesine yardımcı olur. Yaratıcılığı geliştirir.

12. Temiz havası olan yerlerde kur gezileri, yürüyüşler yapmak: Bireyin fiziksel ve psikolojik (bedensel ve ruhsal) gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Sosyalleşmeyi geliştirir.

13. Zekâ oyunları oynamak: Bilişsel gelişmeyi sağlar. Zihinsel egzersizler yapmayı sağlar. Kişisel doyumu artırır.

14. Sanatsal faaliyetlerle uğraşmak (resim yapmak vb.): Resim, heykel, dans v.b. aktivitelerle uğraşmak kişisel gelişime katkıda bulunur. Kişisel doyumu artırır.

15. El sanatları: El beceri ve değerlendirmesine dayalı eylemlerdir. Yalnız buradaki el sanatları mesleksel olmayıp bir boş zaman değerlendirmesi olan uğraşlardır.



16. Koleksiyon Yapmak: Çeşitli Türde Koleksiyonlar (Pul, Kelebek, Atasözü, Vecize, Kartpostal, Kitap, Para Vs.) Yapmak Araştırmacı Bir Kişilik Kazanmana Yardım Eder.

17. Akraba Ziyareti Yapmak



ZAMANI BOŞA GEÇİRMEK, YAŞAMI BOŞA GEÇİRMEKTİR.



BOŞA GEÇEN ZAMAN
ASLA TELAFİ EDİLEMEZ.