

9. Tiyatro ve Sinemaya Götme: Pandemi döneminde bu mümkün olmasa da pek çok tiyatro ve sinemayı artık sanal ortamda izleme şansına sahibiz. Eğer tiyatro ve sinemaya ilginiz varsa haftada bir gün planlamamız içine koymamız faydalı olabilir.

10. Zeka Oyunları Oynamak: Bilişsel gelişimi destekleyen bu tarz oyunları önceden hiç oynamamış olsanız bile bir şans vermenizi tavsiye ederim. (Satranç, su doku, reversi, kulami... pek çok çeşidi mevcut)



11. Gazete, dergi vb. güncel yayınları takip etmek: Genel kültürünüzü geliştirmeye katkı sağlarken, toplumsal ve bireysel bilincinizi de arttırabilirsiniz. Bir dergiye abone olmakla işe başlayabilirsiniz.

12. Puzzle Yapmak: Görsel dikkatinizi güçlendirecek etkinliklerden olan puzzle başta az parçalılarla başlanarak zamanla parça sayısını arttırabileceğiniz keyifli vakit geçirmenize yardım edecek bir etkinlik olabilir.



13. Sanatsal Faaliyetlerle Uğraşmak: Resim, Heykel, dans v.b. Aktivitelerle uğraşmak kişisel gelişime katkı sağlar.

14. Koleksiyon

Yapmak: Çeşitli türde koleksiyonlar (Pul, Peçete, Kartpostal, Kitap, Para v.b) yapmak araştırmacı kişilik yönünü destekleyebilir.



15. Temiz Havası Olan Yerlerde Kır Gezisi, Yürüyüşü Yapmak: Doğa ile iç içe geçirilen zaman fizyolojik ve psikolojik gelişime katkı sağlar. Doğadan toplayacağımız malzemelerle evde el becerisine yönelik etkinliklerle süreci tamamlayabilirsiniz.

16. El Sanatları: El beceri ve değerlendirmesi dayalı eylemler serbest zamanı değerlendirmek için etkili olabilir. Örgü örme, origami (kağıt katlama sanatı), etamin işleme, keçelerden süs yapma.. Şeklinde örnekler çoğaltılabilir.



17. Okul ve Meslek Seçimine İlişkin Araştırma Yapmak:

Meslekleri ve gerektirdiği nitelik hakkında araştırma yapmak, ileride seçeceğimiz okul ve kariyer açısından kendimize uygun olup olmadığını değerlendirmek serbest zamanlarımızı değerlendirme için fırsat olabilir.

18. Akraba Ziyareti Yapmak: Bu başlığı pandemi sonrasında saklamak koşulu ile serbest zaman etkinliklerimize bu tarz etkinliği eklemek sosyalleşmemize katkı sağlayacağını söyleyebiliriz.

19. Sosyal Yardım Derneğine Üye Olmak: Pandemi sebebiyle bu sıktaki çalışmalarını da ileri bir tarihe ertelemek kaydı ile sosyal sorumluluk gerektirecek projelerde görev alma fikri de serbest zamanınız değerlendirme için aklınızda bulunacak etkinliklerden olabilir.

20. Sokak Hayvanlarını Beslemek: Bir canlının bakımını üstlenmek sorumluluk bilincinizi geliştirecektir. Evde bir hayvanın bakımı da bu başlık içerisinde yer alabilir.

21. Günlük Tutmak: Yazarken kelime dağarcığınızı geliştirirken, geriye dönüp okuduğunuzda nelerin değiştiğini nasıl duygular hissettiğini fark etmek kişisel doyumunuzu arttıracaktır.

Gördüğünüz gibi alternatifleri çoğaltmak mümkün. Önemli olan bunları bir rutin içerisinde hayatımıza sokmak. "Zamanı boşa geçirmek yaşamı boşa geçirmek" olduğu bilinciyle harekete geçmeniz dileğiyle...



**KARTAL MİLLİ EĞİTİM VAKFI ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**



**KARTAL MİLLİ EĞİTİM VAKFI ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**



**SERBEST ZAMANI
DEĞERLENDİRME**

Boşa Geçirilen Zamanın Telifisi Olmaz!

ZAMANI YÖNETEBİLİCEĞİNİ BİLİYOR MUSUN?

Sevgili Öğrenciler:

Pandemi dönemi ile birlikte hayatımızda pek çok şey de değişti. Evde kalmanın gerekli olduğu bu dönemde zaman zaman canımız sıkılsa da süreci iyi yönetebilme gücünün elinde olduğunu hatırlamanızı isterim. Zamani iyi yönetme becerisini kazanmayı sadece pandemi dönemi ile sınırlandırmak yanlış olur aslında. Zamani yönetme becerisini kazanmak kendimiz için yapacağımız en iyi yatırımlardan biri olacaktır. Bu beceriyi kazanmak geri döndürülemez olan zamandan en iyi şekilde yararlanmaya yardımcı olacaktır. Zamani nasıl planlayacağınızı öğrenmeniz hem başarılı olmanızı sağlayacak hem de dinlenme, eğlenme, sevdiğinizlere ve kendine vakit ayırma fırsatı yaratacaktır. Peki bu işin sırrı ne olabilir?

Zamani etkin kullanmak ve serbest zamani değerlendirmek için ilk şart verimli ders çalışma yöntemlerini bilmek ve programlı yaşama alışkanlığı kazanmaktır.

Evde kaldığımız şu günlerde serbest zamanımızı değerlendirmek çok daha büyük önem kazanmıştır. Gün içerisinde yapacaklarımızı planlamak, zamana yaymak ve rutinler oluşturmak psikolojik sağlamlığımızı da destekleyecektir. Amaçsız olarak başladığımız günden verim almak imkansızdır. İşte size geri gelmeyecek bu zamanları değerlendirmek için neler



1. Kendini Tanıma: Bu süreç, çeşitli aktivite ve yaşantılar ile kendini tanıma, nelerden hoşlandığını ve nelere yeteneğin olduğunu fark etme için bir süreç olabilir. Önceden hiç denemediğin şeyleri bu dönemde deneme için ortam oluşturabilirsin. Unutma ki her insanın yapmaktan hoşlandığı hobileri olmalıdır.

2. Kitap Okuma: Pek çoğunuzun bu sıktan hoşlanmadığının farkındayım ancak okuma becerisini geliştirmek sadece akademik anlamda başarınızı değil, çok yönlü düşünme becerinizi de kuvvetlendirecektir. O nedenle günlük rutinlerinizin sınırlı süre dahilinde de olsa bu şikkı eklemenizi tavsiye ederim.

3. Ev İşleri ile Uğraşmak, Bazi Tamirat, Evin Bakımı Gibi

Konularda Ebeveynlere yardım: İlgi, istek, kişilik özellikleri ve yetenekleriniz doğrultusunda bu başlık ile ilgili yapmayı tercih ettiğiniz şey hem kişisel doyumunuzu arttıracak hem de boş zamanınızı değerlendirmenize yardımcı olacaktır.



4. Spor Yapmak: Fiziksel ve ruhsal açıdan faydalarını saymakla bitiremeyeceğimiz sporun hayatınızda bir yere koymanız aynı zamanda gelişiminizi destekleyecektir. Pandemi sebebiyle profesyonel bir kulüpte çalışma imkansız olsa da her gün mutlaka serbest saatlerinizde (3 temel kurala uyarak MASKE+MESAFE+HİJYEN) dışarı çıkıp

da yürüyüş ya evde egzersiz



yapabilirsiniz.

5. Aile ile Birlikte Alışverişe Çıkmak:

Bu süreçte tüm önlemleri almak şartı ve sizin için dışarı çıkma saatini de göz önünde bulundurmanız şartını unutmamak gerekli tabi :)



6. Bulmaca Çözmek: Bilişsel gelişime katkı sağlayan bu aktiviteyi rutinleriniz arasına koyabilirsiniz.



7. Müzik Dinlemek ya da Bir Enstrümanla İlgilenmek: Değişik konserleri dinlemek bir müzik aletini kurcalamak belki de saklı olan gizli bir yeteneğinizi ortaya çıkarabilir.

8. Radyo Dinlemek veya TV izlemek: Aslında bu başlık altındaki TV izleme kısmının içine ekleyebileceğimiz bilgisayar, tablet ve telefondan izleyebileceğimiz videoları da ekleyebiliriz. Zamani değerlendirme kapsamında saydığımız bu etkilere eğer hoşlanıyorsanız bu etkinlik de eklenebilir. Ancak tercih edeceğimiz program ya da oyunların yaşınıza ve gelişiminize uygun olması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca tüm sayılan bu etkinliklerden sadece bunu planlamanız içine almanız hiçbir önem taşımayacaktır. Zamanınızı değerlendirirken bu başlığa ayıracağımız vaktin sınırlı olması gerektiğini unutmamalısınız!

