

BOŞ ZAMANIMIZI

DEĞERLENDİRME

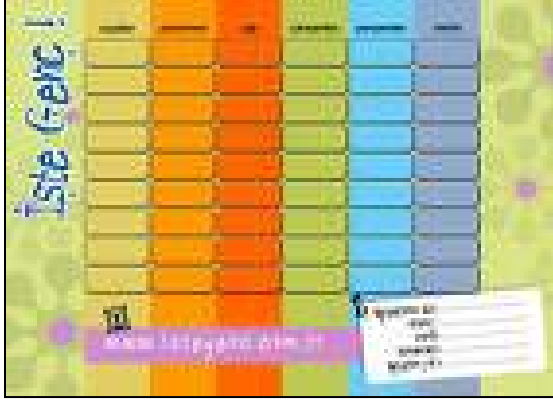


SERBEST ZAMAN NEDİR?

Günlük yaşamımızda evde (uyku, yemek vs), okulda, dershanede, yolda ve ailevi sorumluluklarımız için kullandığımız zaman dışında kalan vakitlerimizi boş zaman olarak tanımlayabiliriz...

SERBEST ZAMANLARINIZI NASIL
DEĞERLENDİRDİĞİNİZİ HIÇ
DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?





PLAN-LA-YA-RAK!!!

Başarıya ulaşmak için;

- Zamanı planlı kullanmak
- Zamanı etkili kullanmak,

YETERLİDİR!!

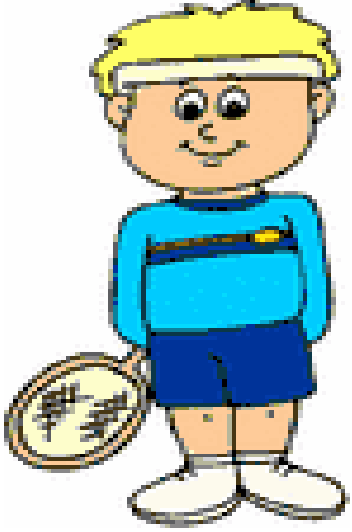


Bunun için öncelikle;

1. Bunun için günlük yaptığımız faaliyetleri belirlemeli ve yazmalıyız.

2. Her faaliyet için önem derecesi belirlemeliyiz.





3. Son aşamada ise yapmak istediklerimiz için ayıracağımız zamanı planlamak ve bu plana sadık kalmak yer alır...

"BOŞ ZAMANLARIMIZDA NELER YAPABİLİRİZ?"





- Yetersiz olduğumuz derslere takviye amaçlı olarak ders çalışabiliriz😊
- Kitap, dergi, gazete okuyabiliriz😊
- Arkadaş ve akraba ziyareti yapabiliriz😊

- Spor ve çeşitli oyun etkinliklerine katılabiliriz😊
- Resim, müzik, tiyatro vs.. gibi güzel sanatlara yönelebiliriz😊
- Sinema ve tiyatroya gidebiliriz😊

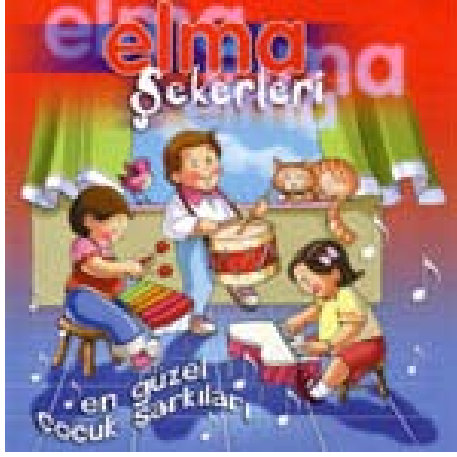




- Ev ve işyerlerinde ailemize yardımcı olabiliriz😊
- Ailemizle veya arkadaşlarımızla birlikte gezi ya da piknik düzenleyebiliriz😊
- Ailemizle ya da arkadaşlarımızla alışverişe çıkabiliriz😊

**BOŞ ZAMANLARIMIZI BU
ŞEKİLDE DEĞERLENDİRMEK
BİZLERE NELER
KAZANDIRACAKTIR?**





- Bedenen ve zihnen dinlenme imkanı buluruz..
- Kendimize olan güvenimiz artar, enerji toplar ve zindelik kazanırız..
- Tek başımıza ve planlı çalışma alışkanlığı kazanır, kendini tanır, anlar ve kabul eder hale geliriz.
- Kendine sosyal bir çevre kurar, yardımlaşmayı, üzüntü ve sevinçleri, farklı görüşleri paylaşmayı öğreniriz...

**BOŞ ZAMAN, BOŞA GEÇEN ZAMAN
OLMAMALIDIR!!!**

