

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 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. Estetik duygusu fonksiyonu
12. Sosyal Hizmet duygusu fonksiyonu
13. Dinlenme ve yeniden enerjiyle yüklenme fonksiyonu

Serbest Zamanların Değerlendirilebileceği Bazı Faaliyetler:

1. Kendini Tanıma:

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

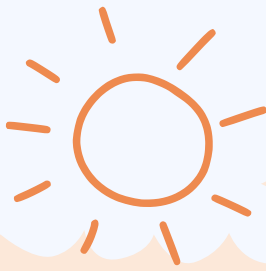


5. Ev işleri ile uğraşmak, bazı tamiratlar, evin bakımı, ebeveynlere yardım vb.:

Bireylerin ilgi, istek, kişilik özellikleri ve yetenekleri doğrultusunda seçtikleri boş zaman değerlendirme yollarındandır. Kişisel doyumu artırır.

SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRME

Cahit Zarifoğlu İlkokulu
Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi



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.



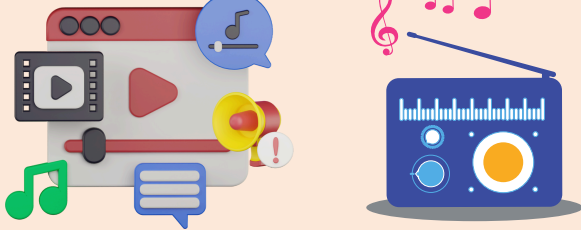
7. Gazete, dergi vb. güncel yayınları okumak:

Basın ve yayınlara 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.



10. Bulmaca Çözmek



11. Tiyatro ve sinemaya gitmek:

Görsel yolların başında gelmekte ve boş zamanları doldurmaktadır. Kişisel gelişime yardımcı olur. Yaratıcılığı geliştirir.

12. Temiz havası olan yerlerde kır 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.):

Sosyal-Kültürel ve Sanatsal 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

