

#### 4. Sosyal Sorumluluk Projelerine Katılmak

İnsana, hayvana veya doğaya hizmet etmek kişileri her anlamda geliştirir. Modern zamanda kaybettiğimiz empati yeteneğimizi geri kazanmak istiyorsak toplum ya da dünya yararına çalışmalara katılmamız gerekiyor. Düşünsenize boş zamanlarında bir canlıyı mutlu ediyorsunuz. Bundan daha büyük mutluluk ne olabilir ki? Sosyal sorumluluk projeleri hem vaktimizi çok güzel değerlendirir hem çevremizi geliştirir hem de ihtiyacı olanlara yardım ettirir. Ne demişler bir taşla iki kuş: Hem vaktini değerlendiriyorsun hem de dünyayı daha güzel bir yer haline getirmeye çalışıyorsun.

#### 5. Gezip Görmek

Boş zamanınız çok da olabilir aksine çok kısıtlı da olabilir. Ama hayatta ufak kaçamaklar için her zaman vakit vardır. Kısa

ya da uzun seyahat planlarıyla farklı kültürler tanırken ufkunuzu genişletebilirsiniz. Boş bir hafta sonunda yanınızda birkaç arkadaşınızla yapacağınız geziler sizi ne kadar mutlu eder hiç düşündünüz mü? Çoğu zaman "Kim uğraşacak şimdi" diye düşünürüz. Fakat birkaç kere gezmenin tadını aldıktan sonra bağımlı hale geliriz. Yaşadığımız dünya çok büyük ve biz hiç olmazsa boş zamanlarımızda dahi olsa bu dünyayı tanımaya ve görmeye çalışalım. Çok yüksek bütçeli gezilere gerek yok sırt çantanızı alıp yapacağınız seyahat bile sizi ziyadesiyle mutlu etmeye yetecektir.

#### 6. Hobi Edinmek

Boş zamanınızı yalnız geçirmek istiyor olabilirsiniz. Ya da sürekli yaptığınız işlerin haricinde bir şeyler yaparak boş zamanlarınızı değerlendirmek sizi heyecanlandırıyor olabilir. İşte bu gibi durumlar için bir hobi edinip onda uzmanlaşmanız çok güzel stres atma yolu olacaktır. Unutmayalım boş zamanları değerlendirmek sadece iş olsun diye bir şeyi yapmak değildir. Sizi heyecanlandıran ya da yaparken huzur bulduğunuz bir uğraşı kendinize hobi edinebilirsiniz. Mesela ahşap boyama ya da resim yapma gibi uğraşlar sizi hayatın stresli karelerinden soyutlayacak ve kendinizle baş başa hoş vakit geçirmenizi sağlayacaktır.

#### 7. Ailemizle Vakit Geçirmek

Aile hayatımızın merkezindedir. Boş zamanlarımız sevdiğimizle vakit geçirmek için biçilmiş kaftandır. Özellikle çocuklarımızla, kardeşlerimizle, annemizle ve babamızla geçireceğimiz güzel dakikalar insanların her daim yüzünün gülmesini sağlar. Çevrenizdeki insanlarla beraber gideceğiniz küçük etkinlikler veya evde izleyeceğiniz filmler hem aile bağlarınızı güçlendirir hem de yüzünüzün gülmesine katkısı olur. Boş zamanlarınızda en yakınlarınızla olmaktan daha güzel ne olabilir ki?



OSMANIYE ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU  
PDR SERVİSİ

Dereli Köyü Davulbazlar Mah. no:41,  
Çardak Cd., 80000 Osmaniye

Telefon: 0 (328) 825 30 09

Web sitesi: <https://osmaniyeozelgitimmeslekokulu.meb.k12.tr/>

OSMANIYE ÖZEL EĞİTİM MESLEK  
OKULU  
PDR SERVİSİ



BOŞ ZAMANI  
DEĞERLENDİRME

“Boş Zamanlarımızı  
Akıllıca Değerlendirmek  
için Yapabileceklerimiz”

GÖKAY ATILGAN  
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

Tel: 0531 789 44 77

## Boş Zamanlarımızı Değerlendirmenin 7 Yolu

Bazı günler vardır kendimizi çok boş hissederiz. O kadar boş zamanımız vardır ki ne yapmamız



gerektiğini bilemeyiz. Ve ne yazık ki çoğu zaman boş vakitlerimizi değerlendirmek yerine geçiştirmeyi tercih ederiz. Unutmayalım ki insanın her vakti değerlidir. Boşa geçen vaktimiz olmamalıdır. Eğer belirli bir zaman aralığında yapacak işimiz yoksa o vakti boş geçirmemek, değerlendirmek gerekir. Peki ya nasıl değerlendireceğiz boş vakitlerimizi diye sorduysanız; bilin ki doğrunun peşinde-siniz. İşte size vaktinizi daha değerli kılacak birkaç ip ucu.

### 1. Egzersiz Yapmak

Çok yoğun çalıştığınızı ve o yüzden egzersiz yapmaya vaktinizin olmadığını varsayalım. Bu durumdaki insanlar arta kalan vakitlerinde genelde dinlenmeyi tercih ederler. Ama insan vücudunun gelişimi ve sağlam kalabilmesi için egzersiz yapmak şarttır. Egzersiz yapmak sanılanın aksine sizi yorgun değil dinç hissettirir. Bunun ile birlikte egzersiz sadece vücut kaslarınız için değil aynı zamanda beyin ve mental sağlığınız için de önemlidir. Özellikle egzersiz yapmayı tüm boş vakitlerine yayan kişiler zaman yönetimini de daha iyi başarırlar.



### 2. Okuma Alışkanlığı Edinmek

Çok klasik olacak ama okumak insanın ufukunu geliştirir. Bu zamana kadar sayısız kere okuma alışkanlığı edinmek için elinize bir kitap almış ama bitirmeden bırakmış olabilirsiniz. Bu da kaç yaşında olursanız olun sizin daha kendi kitap tarzınızı bulduğunuz anlamına gelir. Her insanın sevebileceği bir kitap vardır. Mesela kimi insan bilimsel makale ve kitap okurken heyecanlanır kimi ise daha hayali hikayelerin olduğu kitapları okurken kendini kaybeder. Nasıl çevremizdeki her insanın belli bir karakteristiği varsa kitapların da öyledir ve o yüzden ki size hitap eden kitap tarzını bulmak önemlidir. Boş vakitler tanımlamaya göre değişir ama bence iki işin arasındaki

yarım saati bile kitap okuyarak değerlendirilebilirsiniz. İşte bunca şeyden sonra bir ara gidip kendi kitap tarzımı arayayım demeyin. Hemen şimdi harekete geçin ve kitabı elinize alın.

### 3. Kurslara Katılmak

Kaç yaşında olursak olalım insan her zaman kendini geliştirmelidir. İnsanı ümitsizliğe iten ve yasaklanması gereken cümlelerden biri: Bizden geçti artık demektir. Kimseden geçmez! Siz kendinize sürekli olumlu telkinler verirseniz ve kendinizi geliştirmek için çabalarsanız kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Hafta sonu ya da iş çıkışı gideceğiniz bir kurs sizi yormaz. Aksine kafanızı boşaltır ve odağınızı artırır. Hele ki değerlendirmek istediğiniz boş zamanlarında gittiğiniz kurslar hem boş zamanınızı değerlendirir hem de sizi geliştirir. Eskilerimizin dediği gibi bundan iyisi Şam'da kayısı.



OSMANIYE ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU  
PDR SERVİSİ

GÖKAY ATILGAN  
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI