

BOŞ ZAMANLARIMIZI DEĞERLENDİRME

Başarıyı etkileyen birçok çevresel ve bireysel faktöre ek olarak, zaman yönetimi ve boş zamanı değerlendirme konularını bilmemiz önemlidir. Çoğumuz, zamanımızın büyük bir bölümünü ders çalışarak geçirmemize rağmen, düşük

performanstan şikâyet ederiz. Bu nedenle zamanımızı nasıl planlayacağımızı öğrenmemiz ve boş zamanımızı nasıl değerlendireceğimizi bilmemiz gerekmektedir. Eğer bunları öğrenir ve bilirsek; istenilen çalışma kapasitesini elde ederek istenilen dinlenme, eğlence, sevdiklerimizle ve kendimizle vakit geçirmek için imkanlarımız olacaktır.





Emek, enerji ve zamanı en ekonomik şekilde kullanmak istiyorsak bir programa bağlı kalmalıyız. Boşa harcanan zaman asla telafi edilemez. Bu düşünceyle planlı ve programlı bir yaşam için boş zamanlarımızda;

1-Kendini ve Çevreyi Tanıma:

Önce kendimizi tanımaya yönelmeli; bilgi ve beceri yönlerimizi tanımalı; bedensel, duygusal, düşünsel ve sosyal yeteneklerimizi kendimiz ve toplum için en uygun şekilde geliştirmeli; bireysel özelliklerimizi, güçlü ve sınırlı yönlerimizi anlamamız gerekmektedir. Ayrıca çevremizde bize yararlı ve gerekli olacak etkinliklerin neler olduğunu tanımalıyız.



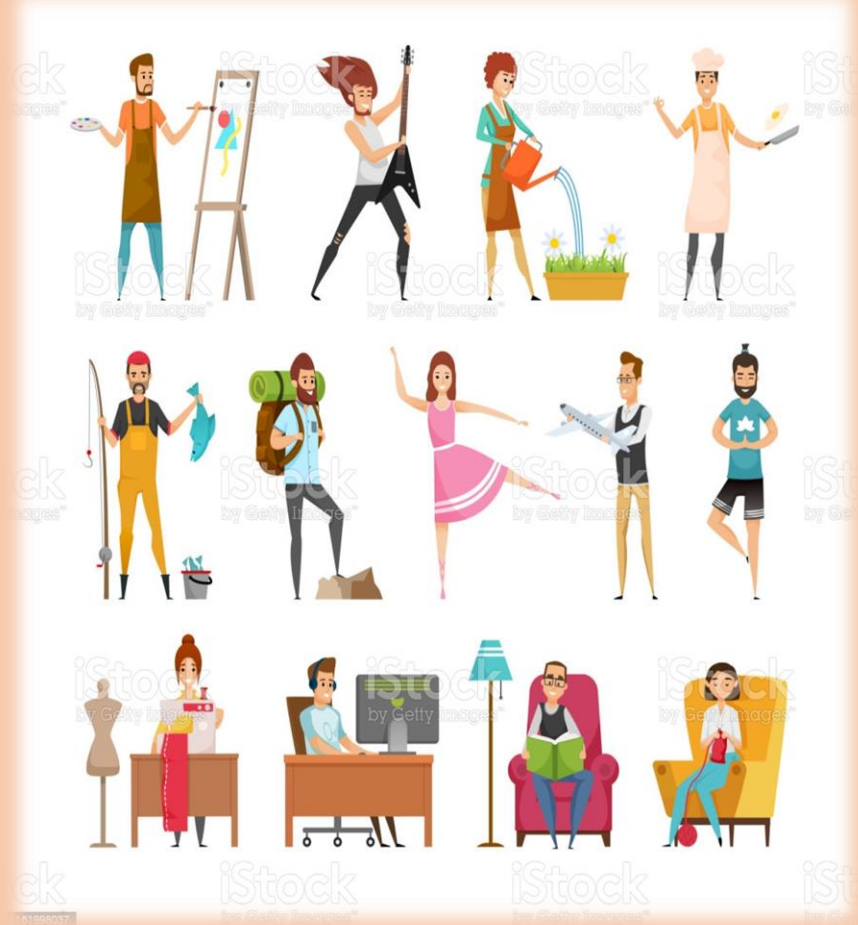
2-Kitap, Dergi veya Gazete Okuma:



Kitap okuma alışkanlığının kazanmanın sonrasında yoğun olarak çeşitli türde kitaplar okumak (roman, şiir, macera, bilimsel, deneme, makale, öykü vs.) zamanı en iyi değerlendirmenin yolu olduğunu bilmeliyiz. Ayrıca düzenli olarak fanatizme kaçmayan gazeteleri veya dergileri (gelişimimize katkı sağlayabilecek yazıları) okuma alışkanlığı edinmeliyiz.

3- Hobiler Edinme:

Sanatsal mesajları olan yaşımıza uygun oyun ve filmlerin izlenilmesi de kişisel bir kazançtır. Akıl sağlığını olumsuz yönde etkilemeyecek, hayata daha iyimser gözle bakmamız konusunda mesajları olan ve konusu ahlaki prensiplere duyarlı müzik türlerini dinlemeliyiz. Çeşitli türde koleksiyonlar (pul, atasözü, kartpostal, kitap, para vs.) yapmak araştırmacı bir kişilik kazanmamıza yardım eder ve alınan bilginin hazzı bizi mutlu eder. Plastik, seramik, heykel, yontma işleri vs. sanatlarla yoğunlaşma; amatör olarak yazarlık çalışmalarını gibi etkinlikler de zamanı en iyi şekilde değerlendirmemizi sağlar. Özellikle günlük tutma alışkanlığı kazanmak bize çok şey sağlayacaktır.



4- Spor veya Egzersiz Yapma:



VectorStock®

VectorStock.com/32748296

Hoşlandığımızı düşündüğümüz bireysel ya da toplu olarak yapabileceğimiz sportif faaliyetlerimizin olması fiziksel, ruhsal ve düşünsel gelişimimize katkı sağlayabileceği gibi sosyal kaynaşmamıza yardım edecektir.

5- Ev İşlerine Yardım Etme:

Annemize ve babamıza ev işlerinde yardım etmemiz, paylaşım ve sorumluluk alma yetilerimizin gelişimini sağlayacaktır.



Unutmadan...



Boş zamanlarımızı en iyi şekilde değerlendirmemiz, geleceğimiz için önemli bir konudur. Derslerimizden ve ev işlerinden arta kalan zamanlarda duyuşal ve düşünsel gelişimlerimizi ve hatta

bedensel beceri gelişimimizi sağlayacak uygun faaliyetlerin seçmemiz, bizlerin olumlu yeni özellikler edinmemizi sağlayacaktır.