

# SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRME VELİ BÜLTENİ

Ekim 2023

Hürriyet Ortaokulu

## Serbest Zaman Nedir?



Serbest Zaman dediğimiz kavram “Uyumak, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında kalan zaman veya dinlenmeye, gezmeye ve eğlenmeye ayrılan zaman.” olarak tanımlanmıştır

Tabii ki de tatiller... Bu zamanların verimli geçirilebilmesi için çocuklara zaman yönetimi becerisi kazandırmak gerekir.

## Zaman Yönetimi Nedir?

Yapılacak işlerin, organize edilerek belli bir plana bağlanmasıdır. Zamanı iyi yönetmeyi bilen bir kişi daha az endişe taşır, daha az stres yaşar ve daha az hata yapar. Zaman yönetimi, geleceğe yön vermeyi sağlar, koordinasyon becerisini geliştirir ve hedefler için program yapmayı gerektirir.



## Zamanı Verimli Kullanabilmeleri için Çocuklarınıza Verebileceğiniz Öneriler

**Öncelikleri Belirlemek:** Günlük hayatınızda sizin için öncelikli olan (okula gitmek, yemek yemek ...vb.) yerine getirdikten sonra diğer daha az zorunlu olan aktivitelere yer verin.

**Karar Vermek:** Sizi zorlayan bir problem durumunda seçenekleri belirleyip bir tanesine karar verin. Unutmayalım ki her seçenekte bir risk durumu olacaktır. Önemli olan en az risk barındıran seçeneği belirlemek. Diğer türlü kararsızlık durumu size hem vakit kaybettirecektir hem de işinizi zorlaştıracaktır.

**Ertelememek:** Bir işi mümkün olduğunca ertelememeye çalışın.

**Denge:** Kısa zamanda çok iş yapmaya çalışmayın. Önemli olan yapmanız gerekenlerin zamanında yapılmasıdır.

# Çocuklar Serbest Zamanlarında Neler Yapabilir?



**Spor ve sanat etkinlikleri:** Çocukları uygun zamanlarda spor ve sanat etkinliklerine yöneltmek gelişimleri için gereklidir. Özellikle toplu yapılan basket, voleybol ve futbol gibi etkinlikler aynı zamanda paylaşmayı da öğretir. Bu tür etkinlikler düzenli yapıldığında ders çalışmayı engellemez, aksine yararlı olur. Benzer şekilde drama, tiyatro, bir müzik aleti çalmak, bale gibi yeteneğine göre seçilecek etkinlikler önemlidir.



**Kitap Okumak:** Kitap okumak her yaş için uygun en öğretici, eğlenceli, her an uygulanabilecek aktivitelerden biridir. Çocuklara kitap okumak için belirli bir yaşa gelmesini beklemeye gerek yoktur. Bebeklikten itibaren kitap okumaya başlanabilir ve böylelikle gelişimine olumlu katkıda bulunulabilir. Bu alışkanlık ne kadar erken yaşlarda kazanılırsa kalıcılığı da o kadar güçlü olacaktır.



## Yaşa Uygun Kitap Nasıl Olmalı?

Eğer çocuğunuzun yaşına uygun kitapları tercih ederseniz ilgisini daha çok çekebilir ve kitap okuma alışkanlığı kazanmasında önemli bir başlangıç yapmış olabilirsiniz.

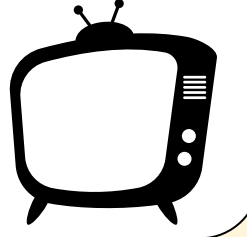
Ortaokula geçen çocuğunuz artık okuma ve yazmayı öğrenmiştir. Artık kendi ilgi alanına yönelik kitapları rahatlıkla seçebilir. Yeni bilgiler, maceralar heyecanını arttırabilir. Elbette aileler olarak çocuklarınızın okuduğu, izlediği şeylerin ders vermesini, öğüt verici olmasını istiyorsunuz ancak bu çocuğu bazen sıkabilir. Bu nedenle her zaman çok fazla mesaj vermeyen ama düşündürten kitapları tercih etmek yararlı olacaktır. Artık kendi seçimlerini yapabilen çocuğunuza, kendi zevkine ve ilgi alanına uygun kitaplar alınmalıdır. Kitapları alıp önüne koymaktansa birlikte kitapçılarda zaman geçirip, keyifle seçim yapmasını sağlayabilirsiniz.



# Çocuklar Serbest Zamanlarında Neler Yapabilir?



**Televizyon:** Televizyonun çocukları nasıl etkilediği artık çok bilinen bir konu. Gün içinde bir saati geçmeyecek şekilde TV seyretmesini sağlamak yeterli olacaktır. Unutulmaması gereken kumandanın sizde olduğu, içeriğini bildiğiniz, uygun olduğunu düşündüğünüz programı seçmek anne ve babanın görevidir. TV kendini denetlemeli ama çocuğunuzu da siz denetlemelisiniz.



**Bilgisayar:** Bilgisayar doğru kullanıldığında çocuğun gelişimi için önemli olan bir buluştur. Ancak gün içinde ne süreyle kullanılacağı ve ne amaçla kullanılacağı ebeveynler tarafından belirlenmeli ve denetlenmelidir. Uzun süre bilgisayar başında oturmak vücut iskeleti ve göz sağlığı başta olmak üzere fiziksel zararların yanı sıra çocuğu bir anlamda yaşamdan koparmaktadır. İnternet kullanımı sırasında girebileceği yaşına uygun olmayan siteler ayrı bir sorundur. Yaşı uygun olmadan göreceği fotoğraflar, okuyacağı bilgiler büyük sorunlara yol açabilir. Bu sebeple çocuğun internet kullanımı mutlaka denetlenmelidir.



**Dışarıda Vakit Geçirmek:** Dışarıda oyun oynamanın ve kaliteli vakit geçirmenin çocuklar ve yetişkinler için fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal anlamda bir çok katkısı bulunmaktadır. Bu katkılara bakacak olursak;

1. Çocukların kişiler arası ilişkileri ve iletişim becerileri gelişir.
2. Çevreye saygı ve öz farkındalık bilinçleri gelişir.
3. Beyin gelişimi ve bağımsızlık duygusunun gelişmesine katkı sağlar.
4. Stres ve kaygının azalmasına katkı sağlar.
5. D vitamini depolamasını sağlar.

