



# SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRME

“Yaşam boyu sağlıklı gelişim ve mutlu olmak birey ve toplum için önemli bir değerdir.”

**“Yaşam kalitesini arttırmak için serbest zamanı etkin kullanmak, önemli bir durum haline gelmiştir.”**

Çocuklarımız boş zamanlarını değerlendirmek için genellikle televizyon izlemek, müzik dinlemek, video izlemek, sosyal medyada gezinmek gibi pasif etkinlikleri tercih etmekte, bu da onların gelişimine olumlu katkı sağlamada yetersiz kalmaktadır. Aynı zamanda boş zamanlarında teknolojik araçlarla çok vakit geçirmeleri çeşitli risklerle karşı karşıya kalmalarına neden olabilmektedir. Bu sebeple çocuklarımıza serbest zamanlarını değerlendirme konusunda rehberlik etmek, kendimizin de serbest zaman etkinlikleri ile uğraşarak onlara model olmak önemli hale gelmiştir.

Serbest zaman etkinliği; kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal görevlerini yerine getirdikten sonra dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına katılma amacıyla değerlendirebileceği zamanı ifade etmektedir.

Serbest zaman olgusu ile ilgili olarak “rekreasyon” kavramından da bahsetmek gerekir. Rekreasyon, bireylerin günlük rutin faaliyetler dışındaki serbest zamanlarını istedikleri şekilde değerlendirdikleri aktivitelerdir. Latince yenilenme, yeniden yapılanma anlamına gelen “recreatio” kelimesinden gelen rekreasyon, insanların serbest zamanlarında severek yaptıkları etkinlikleri ifade etmektedir.

Çalışma yaşamı ve diğer etkinliklerin birbirinin tekrarı olan sıkıcı ve monoton faaliyetlerden oluşması, günlük yaşamda rekreasyon faaliyetlerini insan yaşamının önemli bir parçası haline getirmiştir. Çalışma yaşamı dışında kalan bu sürenin hoş bir biçimde değerlendirilmesi amacıyla ortaya çıkan rekreasyon faaliyetleri kapsamında sanatsal etkinlikler, spor aktiviteleri, eğitsel faaliyetler ve kişisel hobileri geliştirecek pek çok faaliyet yer almaktadır.

Çalışanların serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmeleri, kişilerin çalışma hayatının neden olduğu stres ve yorgunluktan kurtulmaları, sosyal ve kişisel yaşamda daha mutlu ve başarılı olmaları açısından önemlidir. Çalışan bir insanın başarılı olabilmesi için, iş yaşamında olduğu kadar sosyal hayatta da başarılı olması, çeşitli hobileri olması ve özel hayatına yeterli zaman ayırabilmesi gerekir.



Serbest zaman etkinlikleri gerçekleştirme; ruh sağlığının gelişmesini ve düzenlenmesini sağlar, yeteneklerin geliştirilmesine yardım eder, yaşamı geliştirme amacı taşır, yeni bilgi ve beceriler kazandırır.

Özellikle serbest zaman etkinliklerine ailenin olumlu bakış açısı, çocukların bu etkinliklere zaman ayırmasında ve serbest zaman aktivitesi olarak grupça kurslara ya da sportif faaliyetlere katılmasında oldukça önemlidir.

### Serbest zaman aktivitelerinin çocuklar üzerindeki etkisi

- \*Çocuklar için eğlenceli ve heyecan vericidir.
- \*Çocukların dinlenmelerine yardımcı olur.
- \*Çocukların stres atmalarına olanak sağlar.
- \*Çocukların dikkat seviyelerini artırır.
- \*Sosyal kişilik kazandırır.
- \*Psikolojik sağlıklarını olumlu etkiler.
- \*Gelişim ve büyümelerine olumlu yönde etki eder.
- \*Rahatlatıcıdır ve can sıkıntısını giderir.
- \*Çocukların iletişimini güçlendirir.

Zamanın en iyi biçimde değerlendirilmesi, iş, öğrenim, dinlenme, eğlenme faaliyetleri arasında denge kurulması; insanın kişiliğinin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu faaliyetler arasında denge kurulmaması kişide birtakım ruhsal dengesizliklere sebep olabilir. Serbest zaman aktiviteleri, yaşam kalitesini arttıran bir faktördür. Olumlu duygulanımı yaşamak, olumsuz duygularla baş edebilme becerisinin gelişmesine katkı sağlar.

### Serbest zaman etkinlik örnekleri:

El işi ile uğraşmak (örgü örmek, kumaş ve iplerden bir şeyler tasarlamak, heykel, seramik gibi el işleri vb), bloklarla şekiller inşa etmek, sinemaya tiyatroya gitmek, fotoğrafçılık, müzik dinlemek, müzik aleti çalmak, yabancı dil öğrenmek, bulmaca çözmek, sportif faaliyetlerle ilgilenmek, yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek, kelime oyunları oynamak, ailece oyun oynamak, resim yapmak, televizyon izlemek, bilgisayar internet ile uğraşmak, ilgi alanımız olan bir konuda araştırma yapmak, kitap okumak, hamur işleri/pasta süsleme ile uğraşmak, masa tenisi oynamak, okçuluk, dart, satranç öğrenmek, zeka oyunları ile ilgilenmek...

***Size iyi gelen etkinliklere zaman ayırmak, daha pozitif hissetmenize ve çocuklarınızla daha etkili iletişim kurmanıza katkı sağlar. Bireysel uğraşı alanlarınıza zaman ayırmak ve ailece keyif alabileceğiniz ortak etkinlikler bulmak, aile ilişkilerinizi güçlendirmede ve çocuklarınızı tanımanızda çok büyük önem taşır.***

