

TEKNOLOJİDEN UZAKLAŞ, DOĞADA VAKİT GEÇİR

Akıllı telefonlar, bilgisayar oyunları ve çeşitli uygulamalar artık hayatımızın her alanında karşımıza çıkıyor. Yaz tatili boyunca belirli günlerde ya da belirli saatlerde teknolojiden uzak durarak doğada vakit geçirmek; duyularının ve gözlem yeteneğinin gelişmesine, zihinsel ve fiziksel olarak dinlenmeye yardımcı olacaktır.

MESLEKİ DENEYİM KAZAN

İşyerinde çalışırken mesleğini daha iyi öğrenebilmek, mesleki deneyim kazanmak için daha gayretli olabilir, tecrübe edinebilirsiniz. İşverenine ve müşterilerine güler yüz göstererek ve daha istekli olarak işini benimseyebilirsiniz.

YETENEKLERİNİ KEŞFET

Tüm bunların yanı sıra hobi edinmek ilgi alanlarını belirlemede ve kendini daha iyi tanımada sana yardımcı olacaktır. Yaz tatilini el sanatları, dans ve enstrüman çalmak gibi farklı alanlarda kurslara giderek değerlendirebilirsiniz.



KENDİNİ DEĞERLENDİR

E	H
	Boş zamanım için amaç ve öncelik belirlerim
	Boş zamanımı günlük ve haftalık olarak düzenlerim.
	Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.
	Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.
	Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için ayırırım.
	Boş zamanlar anlamlı ve mutluluk vericidir.
	Boş zaman kullanımı önemlidir.
	Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.

Sana Kitap Tavsiyemiz:

Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı (Stephen R. Covey)
Genç Olmak
80 Yazardan 80 Öykü

Sana Film Tavsiyemiz:

Sineklerin Tanrısı
Geçmişin Gölgesinde

ÜMRANİYE BASIN –YAYIN KOMİSYONU

Dilek SÖYLEMEZ - 30 Ağustos MTAL
Ece BULUT GÖKDEMİR - Hasan Tahsin İlkokulu
Gülşen KALKAN YENİ - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.
Gülşen ÖZGEN - Hasan Tahsin İlkokulu
Kasım HERZEM - Ümraniye Cumhuriyet MTAL
Müge Büşra ALGAN - Emine Koçulu İlkokulu
Nilay TUĞRAL - Toki Madenler Mevlana İlkokulu
Tuğçe ALTUNBAŞ - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.
Zehra KAHRAMAN - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.



BOŞ ZAMAN DEĞİL, HOŞ ZAMAN



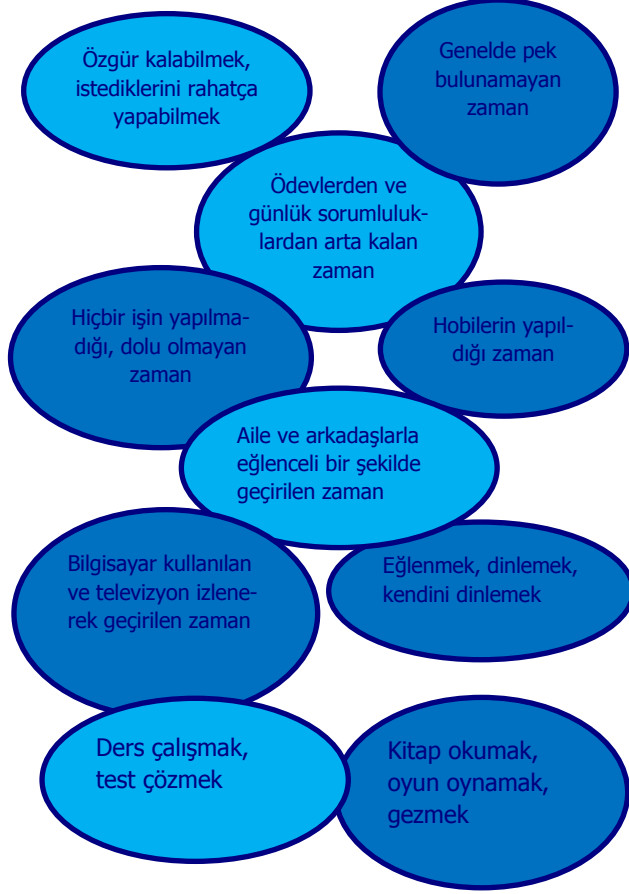
"Zaman su gibi akıp gidiyor derler,
halbuki zaman değil,
biz geçip gidiyoruz"

WEBER

LİSE ÖĞRENCİ BÜLTENİ

BOŞ ZAMAN NEDİR?

Yapılan bir araştırmada gençlere "boş zaman sizce ne demektir?" diye sorulduğunda alınan bazı cevaplar;



PEKİ SENCE BOŞ ZAMAN NE DEMEKTİR?



BUNLARI BİLİYOR MUSUN?

Boş zamanın tarihçesine bakıldığında, ilk çağlardan beri insanlık için önem teşkil ettiği görülmektedir.

Tarihsel olarak incelendiğinde her toplumun yapmakta olduğu **rutin işlerin dışına çıkarak**, değişik aktivitelerle **kendi yaratıcılıklarını ve enerjilerini** farklı alanlarda kullanmayı tercih ettiği görülmektedir.

İlkel insanların doğayla baş edebilme mücadelesi sırasında mağara duvarlarına resim çizebilecek zaman bulması bu düşüncenin en basit örneğidir.

Her ne kadar yoğun bir çalışma temposunda olsak da her toplumun kültüründe biraz boş zaman ve boş zaman etkinlikleri için de biraz zaman vardır. Fakat bu boş zamanın nasıl geçirildiği önemlidir.



YAZ PROGRAMI HAZIRLA

Tatilin ilk bir ya da iki haftasını tamamen dinlenmeye ayır. Böylece hem zihnen hem de bedenen yenilenmek için kendine vakit tanır ve yaz tatilinin devamını kendini geliştirmek, bilgilerini taze tutmak ve yeni şeyler öğrenmek için kullanabilirsin.

YENİ DENEYİMLER KAZAN

Yaz tatili yeni deneyimler edinmek için en uygun zamanlardan biri. İlginç çeken alanlarda faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşlarında gönüllü çalışmalara ya da sosyal sorumluluk projelerine katıl.

SPOR YAPMA ALIŞKANLIĞI EDİN

İlgilendiğin bir spor branşı varsa ona daha fazla zaman ayır ya da merak ettiğin branşlardan birini dene. Yüzme, yürüyüş ve koşu gibi bireysel sporlar yapmaya başlayabilirsin.

KİTAP OKU

Okul döneminde okuyamadığın kitapları okumak için en uygun zaman yaz tatili.

AİLENLE VE ARKADAŞLARINLA VAKİT GEÇİR

Aile büyüklerinin anılarını öğrenmek, deneyimlerinden faydalanmak ve küçük kardeşlerine yardımcı olmak ailenle aradaki bağı da kuvvetlendirecektir.

GENEL KÜLTÜRÜNÜ GELİŞTİR

Yaz aylarında kışa nazaran az sayıda etkinlik olmasını bir avantaja çevirerek ilgilendiğin tüm etkinliklere katılabilir; sergileri, bilim ve sanat merkezlerini ziyaret edebilir ve yıl içinde izleyemediğin filmleri izleyebilirsin.

