

ÖNCELİKLE HERGÜN
YAPTIĞINIZ AKTİVİTELERİ
DÜŞÜNÜN VE
ALTERNATİFLER EKLEYİN



SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRMEK

DURMUŞALI TOKSOY İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Örneğin her gün TV seyretmek sizi sıkıyor mu?

İŞTE SİZE BAZI ÖNERİLER

- 1.FARKLI TÜRLERDE KİTAP OKUMAK
2. BULMACA ÇÖZMEK
KARE BULMACA, SUDOKU GİBİ)
3. MÜZİK DİNLEMEK,
ŞARKI SÖYLEMEK



Okul saatleri, uyku, beslenme gibi zorunlu ihtiyaçlarımız ile günlük vaktimizin çoğunu geçiririz. Bu saatler dışında ise bizim karar verip planlamamızı yaptığımız serbest zaman dediğimiz anlarımız vardır.

PEKİ! BU SERBEST
ZAMANLARIMIZDA NELER
YAPABİLİRİZ?



FARKLI AKTİVİTELER BİZE NE KAZANDIRIR?

1. KENDİMİZİ TANIRIZ VE YETENEKLERİMİZİ FARK EDERİZ.
2. YENİ BİLGİ VE BECERİLER ELDE EDERİZ.
3. STRESİMİZ AZALIR, RAHATLARIZ. KENDİMİZİ MUTLU HİSSEDERİZ.
4. HOBİ EDİNİRİZ.
5. OKUL HAYATIMIZDAKİ BAŞARILARIMIZ ARTAR.
6. KENDİMİZİ DAHA İYİ İFADE EDERİZ.



8. SANATSAL AKTİVİTELER YAPMAK



9. EVDE BİR BİTKİ YETİŞTİRMEK

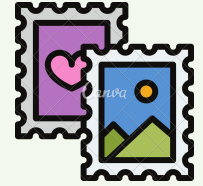


DEVAM EDELİM!

4. TİYATRO VE SİNEMAYA GİTMEK



5. KOLEKSİYON YAPMAK



6. SPOR AKTİVİTELERİ YAPMAK



7. DOĞADA VAKİT GEÇİRMEK

