



TOBB FERDİ YİĞİT ANADOLU İMAM HATİP ORTAOKULU

OCAK AYI VELİ BÜLTENİ

SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME



HAŞEM BİLİZ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN



BOŞ ZAMAN YOKTUR BOŞA GİDEN ZAMAN VARDIR

Serbest Zaman ya da Boş Zaman dediğimiz kavram "Uyumak, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında kalan zaman veya dinlenmeye, gezmeye ve eğlenmeye ayrılan zaman." olarak tanımlanmıştır.



Çocuklarınızın notlarıyla beraber;

İlgi ve yeteneklerine, Sevgi ihtiyaçlarına, Mutluluğuna, Yapabilirliklerine, Özgüvenine, Çevre ile uyumuna, İletişim Becerilerine, Ahlaki Değerlere Karşı tutumuna odaklanmalıyız...



Tatilde neler yapılabilir...

- ❖ Çocuđunuzla birlikte tatilin nasıl değeriendirileceği ile ilgili bir plan yapın...
- ❖ Planda dinlenmeye, kitap okumaya, ders tekrarları yapmaya, eğlenceye, arkadaş ve aile ile birliktegeçirilecek zamana ve sosyal faaliyetlere yer verin...
- ❖ Uyku ve yeme rutininizi bozmamaya özen gösterin...
- ❖ Tatil süresince TV, internet, tablet, bilgisayar vb. teknolojik aletler için ayrılan süreleri planlayın...

Örnek aktiviteler...

- ❖ Günlük Tutun. “Yazmak her şeyin ilacıdır.” sözü çoğumuza efsane gibigelir...
- ❖ Öğle Uykusu. Çok şaşırtıcı değil mi?...
- ❖ Yürüyüş. En iyi sanatçılar günlük rutinlerineyürüyüşü ekliyorlar.
- ❖ Kitap okumak
- ❖ Sevdiğiniz bir hobi ile ilgilenmek
- ❖ Çevre ile İletişim....
- ❖ Deneyim. Yeni şeyler deneyimlemek...



Anne ve Babalar şu soruların cevaplarını bulalım...

❖ Çocuğa sağlıklı bir aile ortamı oluşturduk mu?

❖ **Ç**ocuğumuzu tanımak için neler yapıyoruz?

❖ Ders çalışma alışkanlığı kazandırdık mı?

❖ Evde ders çalışabilmesi için uygun ortamı hazırlayabildik mi?

❖ Çocuğumuzun sorumluluk alması ve özgüven kazanması için neler yaptık?

❖ Başarı odaklı bir ebeveyn miyim?

❖ Çocuğumla kurduğum iletişim tarzı nasıl?

❖ Anne ve baba olarak veli toplantılarına birlikte katıldık mı?

❖ Sürekli “ders çalış” demek dışında neler yaptık?

