



## REBERLİK SERVİSİ

Sevgili öğrenciler;

Zamanı değerlendirmekten söz ettiğimizde aslında yaşamın ta kendisinden söz ediyoruz demektir. Yaşama ve zamana en verimli yönü verebilmek için, yaşamı ve zamanı yöneten kendimizi tüm boyutlarımızla tanımak önemlidir.

Temelde insanın 5 temel boyutu olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar

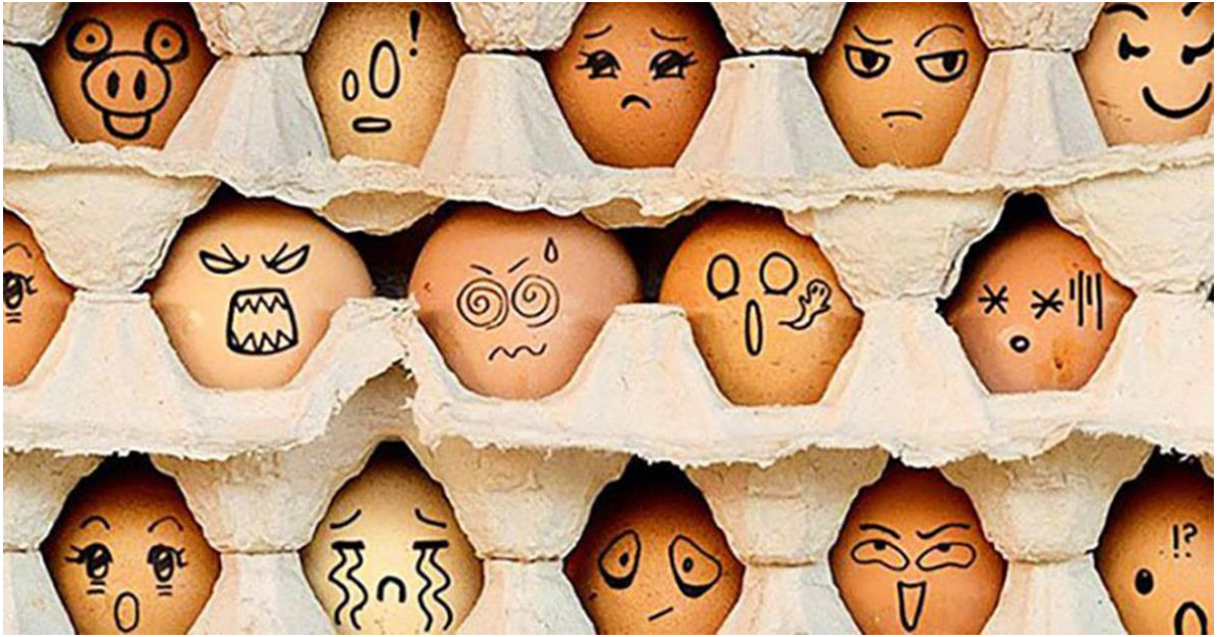
- 1) Biyolojik : En temelde biyolojik yapıyı bozmadan, vücudu bir bütün halinde tutmak önemlidir.
- 2) Duygular: İçinde bulunduğumuz her an onların bize ne söylediğine dikkat etmemiz gerekir.
- 3) Zihin (Akıl): Onun nasıl işlediğini bilmek ve beslemek kendimizi tanımada ve iyi hissetmemizde önemlidir.
- 4) Sosyal İlişkiler: Sosyal varlık olan biz sosyal yaşam ile ilişki içinde olmalıyız.
- 5) Manevi Yaşam: Orkestra şefi gibi bütün yönlerimizi düzenleyen yanımızdır.

Bu değerlendirme çerçevesinde, hayatımızda bu boyutlarımızı geliştirmek ve beslemek için zaman ayırmak, boş vakitlerimiz bu doğrultuda değerlendirmek çok faydalı olacaktır. Bu konuda sizlere bazı fikirler vermek isteriz.

- Biyolojik yönümüzü beslemek, geliştirmek, sağlıklı bir şekilde yaşamımızı sürdürmek için spor, yürüyüş, dengeli beslenme vs. gibi aktivitelere zaman ayırabilir, boş zamanlarımızı değerlendirebiliriz.



- "Bugün neler hissettim?" sorusuyla beraber duygularımızı gözden geçirebilir ve değerlendirmeler yapabiliriz. Bu yönümüzün tatmininde şiir, resim, müzik, dans gibi sanatsal faaliyetlere hayatımızda yer vermek önemlidir.



- İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel karakteristik yönümüz akıl (zihin) için; kitap okuma, bulmaca çözme, akıl oyunları vs. iyi fikirler olabilir.



- Sosyal bir varlık olarak, sosyal yaşam ile olan ilişkimiz bizim için önemlidir. Gün içerisinde bir kez sevdiğimiz bir insanı aramak, uzakta olan sevdiğimiz için mektup yazmak, aile sohbetleri saatine hayatımızda yer vermek, ev işlerinde aileye destek olmak örnek verilebilecek etkinlikler arasında olabilir.



- Tüm hayatımızda derleyici bir etkisi olan manevi taraflarımız için hayvanlar ile vakit geçirmek, doğa ile başbaşa kalmak önemli etkinliklerdir.

