



# Rekreasyon-Serbest Zamanlar Deęerlendirme

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

# İçindekiler

---

- ✓ Temel Kavramlar
- ✓ Zaman ve Zamanın Özellikleri
- ✓ Serbest Zamanın Anlamı ve Sınıflandırılması
- ✓ Rekreasyon Nedir?
- ✓ Rekreasyonun Özellikleri
- ✓ Rekreasyonun Sınıflandırılması

# Zaman nedir? Neden Önemlidir?

---

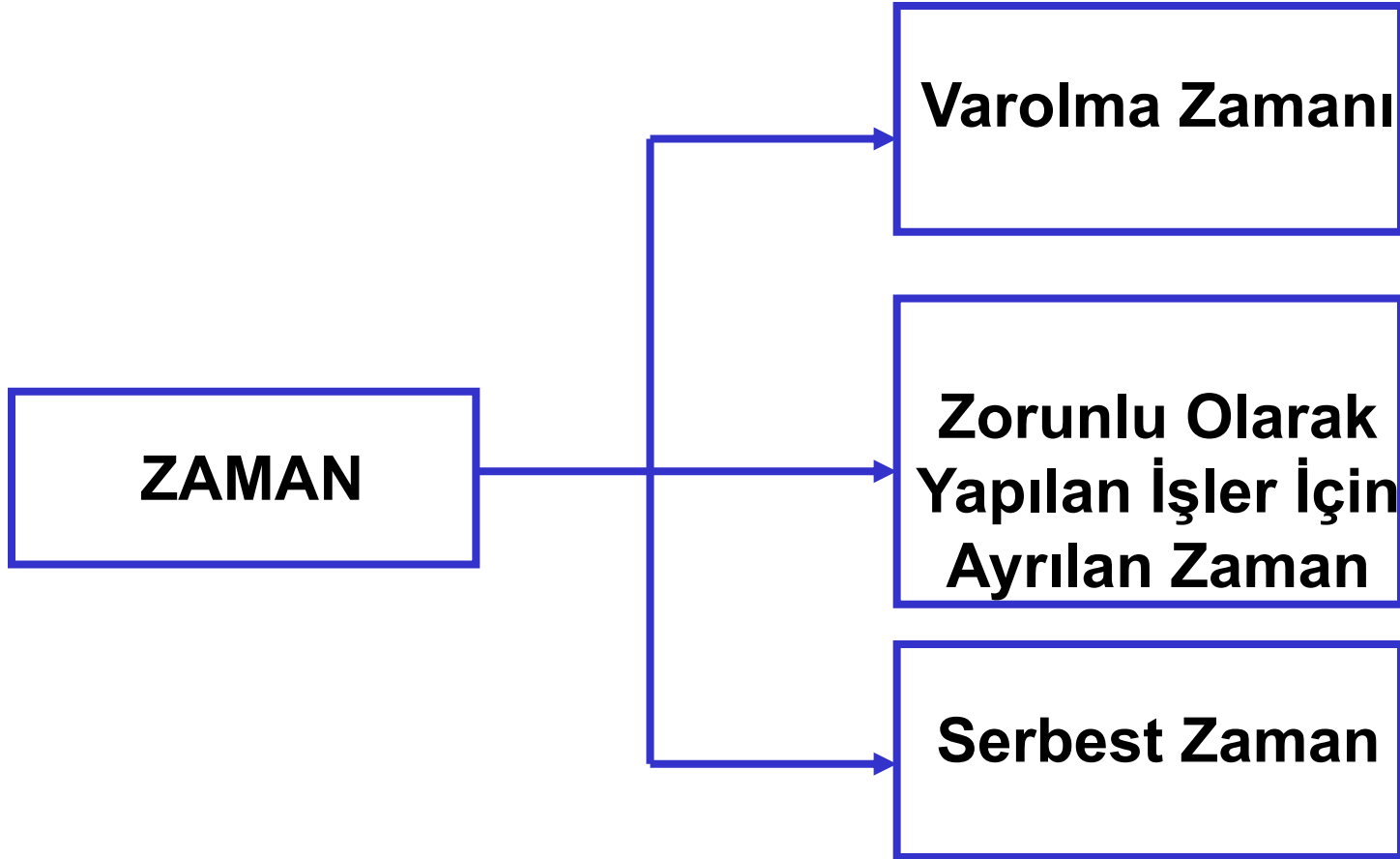


# Zaman ve Zaman Algısı

- Uygarlaşmanın en belirleyici unsurudur
- Çalışma hayatı, sosyal hayat, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar arasındaki hassas dengenin sağlamasındaki en önemli faktördür
- Zaman algısı/zamanı hissetmek ve başarılı davranış stratejilerinin geliştirilmesi ilişkisi



# Zamanın Bölümleri



# Zamanın Bölümleri

- **Varolma Zamanı**
  - Hayatımızı sürdürmek için gerekli olan her şey (uyku, yeme-içme)
- **Zorunlu İşler İçin Ayrılan Zaman**
  - Bireyin çalışarak ekonomik kazanç elde etmek için yaptığı (zorunda olduğu) işler
- **Serbest Zaman**
  - Bireyin iş, çalışma, uyku ve ev işlerinden sonra özgürce kullanabileceği zaman

# Rekreasyonun Özellikleri

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanır
- Özgürlük hissi verir
- Tembellik karşıtıdır
- Rekreasyon serbest zamanda yapılır
- Rekreasyon zevk ve neşe verir
- Rekreasyon anlık tatmin sağlar
- Rekreasyon rutinin değişmesini sağlar
- Rekreasyonun anlamı katılımcıya göre farklılaşabilir

# Rekreasyonun Sınıflandırılması

## Evde Yapılan Rekreasyonel Etkinlikler

- TV İzlemek
- Okumak
- Bahçe İşleri

## Ev Dışında Yapılan Rekreasyonel Etkinlikler

- Fiziksel Aktivitelere Katılım
- Eğlenceli Aktiviteleri İzlemek

## Seyahat ve Turizm

- Bir Yerde Konaklama
- Müze vb. Ziyaret