

NE YAPMAK GEREKİR?

Hedef Belirleme

Plan Yapma

Önceliklendirme

Zaman Nedir?

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynaktır. Zamanımızı boşa harcamak hayatımızı harcamaktır. Zamanın en önemli özelliği, kullanımının diğer kaynaklar gibi daha sonraya ertelenememesidir. Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

Zaman yönetimi; yapılacak işlerin, organize edilerek belli bir plana bağlanmasıdır. Zamanı iyi yönetmeyi bilen bir kişi daha az endişe taşır, daha az stres yaşar ve daha az hata yapar. Zaman yönetimi, geleceğe yön vermeyi sağlar, koordinasyon becerisini geliştirir ve hedefler için program yapmayı gerektirir.

Zaman, sadece bir an değil, bir yaşam tarzıdır.” - Stephen Covey



Zaman Çalıcılardan Kaçınma

Mola Vermek

Esnek Olma



NURİ ÖZALTIN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

**Zaman
Yönetimi**

**-
Veli
Broşürü**



”

VELİLER NE YAPMALI?

- Çocuğunuzun program kişisel hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun belirli hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona belirli bir süre tanıyabilirsiniz.



- Önceliklerinizi iyi belirleyerek ve zamanınızı planlayıp, bu plana göre davranarak çocuğunuza iyi bir model olabilirsiniz.
- Beklenmeyen olaylar sonrası plan konusunda çocuğu sıkıştırmak stres yaşamasına sebep olabilir. Bu konuda esnek olun.
- Çocuğunuzun zamanını iyi kullanması yönünde onu yönlendirebilir ve destekleyebilirsiniz.
- Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati, kronometre vb.
- Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyarabilir, daha etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.



- Telefon görüşmeleri, T.V veya bilgisayar gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar getirmelerine yardımcı olabilirsiniz
- Çocuğunuzun program önceliklerini hazırladığı tablosunda belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.