



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ZAMAN YÖNETİMİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

ZAMAN YÖNETİMİNİN ÖNEMİ

İşlerin yapılacaklar listesi halinde organize edilip belirli bir plana bağlanması gereklidir. Zamanı etkili bir şekilde yönetebilen kişiler daha az endişe duyar, stres yaşamaz ve hata yapma olasılıkları azalır. Zaman yönetimi, geleceğe odaklanmayı sağlar, koordinasyon yeteneğini geliştirir ve hedefler için program yapmayı gerektirir.

NE YAPMAK GEREKİR?

- 1. Hedef Belirleme:** Öncelikle, ulaşmak istediğiniz hedefleri net bir şekilde belirleyin. Hedefleriniz, zamanınızı nasıl kullanmanız gerektiği konusunda size yol gösterecektir.
- 2. Planlama:** Günlük, haftalık ve aylık planlar yapın. Hangi işleri ne zaman yapmanız gerektiğini planlamak, zamanınızı verimli bir şekilde kullanmanızı sağlar.
- 3. Önceliklendirme:** Görevlerinizi önem sırasına göre listelemek ve öncelik vermek, zamanınızı doğru şekilde yönlendirmenize yardımcı olur.
- 4. Zaman Çalıcılarından Kaçınma:** İşlerinize odaklanırken, zaman çalan aktivitelerden kaçının. İnternet, sosyal medya ve diğer dikkat dağıtıcı unsurları kontrol altında tutun.
- 5. Mola Vermek:** Verimliliği artırmak için düzenli aralıklarla mola vermek önemlidir. Zihninizi dinlendirin ve enerjinizi yenileyin.
- 6. Esneklik:** Planlarınızı esnek tutun. Beklenmedik durumlarla karşılaştığınızda hızlıca adapte olun ve planlarınızı revize edin.

VELİLER NELER YAPMALI?

ÇOCUĞUNUZUN ZAMANINI PLANLAMASINA YARDIMCI OLUN: Çocuğunuzun ders saatleri, ödevleri, etkinlikleri ve dinlenme zamanını düzenlemesinde yardımcı olun. Planlarınızı yazılı olarak tutmasını ve sürekli ulaşabileceği bir yerde bulunmasını sağlayın.

DİKKAT DAĞITICI UNSURLARDAN KAÇININ: Çocuğunuzun çalışma saatlerinde dikkatini dağıtacak şeylerden kaçınmasına yardımcı olun. Bunun çalışma ortamında televizyon, telefon vb. dikkatini dağıtacak şeylerin bulunmamasına özen gösterin.

ÇOCUĞUNUZU DESTEKLEYİN: Çocuğunuzun planlı ve programlı olmak için gösterdiği gayreti desteklediğinizi kendisine hissettirin.

ESNEK OLUN: Günlük hayatta beklenmeyen şeylerin yaşanması normaldir. Beklenmeyen olağanüstü durumlarda plan konusunda çocuğunuzun sıkıştırmak stres yaşamamasına sebep olacaktır. Bu yüzden böyle durumlarda esnetilebilir ancak telafi edilebilir bir program hazırlayın.

PLANI TAKİP EDİN: Çocuğunuzla birlikte planı inceleyin, günlük olarak planda eksiklik olup olmadığını birlikte kontrol edin. Eğer planda aksama varsa bunu birlikte nasıl düzeltebileceğinizi konuşun.



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



0342 321 35 34



sehitkamilram.meb.k12.tr



ramsehitkamil27@gmail.com



sehitkamilram



sehitkamil_ram



ŞEHİTKAMİL RAM