

Zaman Nedir?

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Sadece tüketilir, geri döndürülemez, depolanamaz, satın alınamaz, yerine konulamaz, işletilemez, çoğaltılamaz.

Zaman Yönetiminin Önemi

İşlerin yapılacaklar listesi halinde organize edilip belirli bir plana bağlanması gerekir. Zamanı etkili bir şekilde yönetebilen kişiler daha az endişe duyar, stres yaşamaz ve hata yapma olasılıkları azalır. Zamanı etkili bir şekilde yöneten veliler çocukları içinde önemli bir rol model olmaktadır. Planlı bir aile ortamı, çocuğun disiplinli olmasına ve başarıya ulaşmasına katkı sağlamaktadır.

Çocuklarımıza bırakacağımız en değerli miras, zamanı doğru kullanmayı öğretmektir.



Zaman Yönetimi Döngüsü



Zaman Tuzakları Nelerdir?

1. Öz disiplin yoksunluğu
2. Plansızlık
3. Hedeflerin belirsizliği
4. Kendine aşırı güven veya güvensizlik
5. Hayır diyememe veya aşırı sosyallik
6. Hafife alma
7. Teknoloji ve sosyal medya
8. Stres ve zaman baskısı
9. Olumsuz kişisel tutum
10. Alışkanlıkların kontrolünde olmak
11. Kararsızlık
12. Zor işlerden kaçınma



HAKKARİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ZAMAN YÖNETİMİ

LİSE VELİ BROŞÜRÜ

Zaman Yönetimi İçin Ne Yapılmalı ?

- Hedef Belirleme
- Plan Yapma
- Öncelik sırası yapma
- Zaman tuzaklarından kaçınma
- Mola verme
- Esnek olma

Kontrolsüz teknoloji, en büyük zaman tuzağıdır.

Velilere Öneriler

- Bireysel ve aile olarak günlük yapılacak işlerin planını yapın.
- Ev işlerinde sorumlulukları paylaşın. Sorumluluk bilinci kazandırmanın yanı sıra zamanı paylaşmayı da öğretir.
- Yemek saatleri, aile ile etkinlik saatleri, uyku saatleri gibi saatleri beraber belirleyip uygulamaya çalışın.
- Evde olunan zamanda telefonlar bir yere bırakılıp belirlenen belli sürede kullanım sağlayın.
- Çocukların ders çalışma saatlerinde kendi işlerinizi halledin.
- Teknolojisiz aile zamanları geçirin. Çay sohbetleri, masa oyunları, yürüyüş, beraber kitap okuma saatleri gibi etkinlikler yapın.
- Haftalık aile hedefleri koyun. “Bu hafta beraber televizyonu açmadan beraber vakit geçireceğiz.” gibi.
- Çocuğunuzun kişisel bir program hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.



- Hedeflerinizi gerçekleştirirken dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durun. Ortamı düzenleyin.
- Sosyal medyada ayarlar seçeneğinden kullanım süresini ayarlayabilirsiniz. Bir önceki günden daha az kullanmaya özen gösterebilirsiniz.
- Hayır diyebilmenin yolları bulunur. Hedeflerinizi gerçekleştirmenizi, zamanı yönetiminizi engelleyecek durumları reddetmekten çekinmeyin.
- Kendinizi ve çocuğunuzun zamanı verimli kullandığında ödüllendirin.
- Zamanı yönetebilmenin nasıl işe yaradığını çocuğunuza gösterin.

UNUTMAYIN !

Ailece geçirilen planlı zaman, çocukların gelecekteki zaman yönetimi alışkanlıklarının temelini oluşturur.

