

Zaman Yönetimi



Zaman yönetimi; kişinin hedeflerine ulaşabilmesi için sahip olduğu zamanı planlı, dengeli ve verimli kullanabilmesidir.

Öğrenciler için önemi:

- Ders çalışma alışkanlığı kazandırır.
- Sınav kaygısını azaltır.
- Kendi sorumluluklarını üstlenmeyi öğretir.

Velilerin Rolü:

- Çocuklarına plan yapma alışkanlığı kazandırmak
- Evdeki sürelerini dengeli kullanmalarına rehberlik etmek
- Teknoloji kullanımını sınırlamak
- Öğretmenlerle iş birliği yaparak okul ve ev arasındaki iletişimi güçlendirmek
- Çocuklarına rol model olmak



Unutmayın !

Çocuğunuza zaman yönetimini öğretmek, yalnızca ders başarısı için değil; gelecekteki iş, aile ve sosyal yaşamında da güçlü bir temel oluşturur.



ZAMAN YÖNETİMİ VELİ BROŞÜRÜ

Kepez Rehberlik ve Araştırma Merkezi



0 242 326 0197



Yeni Emek Mahallesi 2567.
Sok. No:7 Kepez/ANTALYA



<https://kepezram.meb.k12.tr>



Zaman TUZAKLARI

Çocukların Zamanını Verimli Kullanmasını

Engelleyebilecek Bazı

Faktörler:

Dijital Dikkat Dağıtıcılar



Telefon, tablet, bilgisayar oyunları ve sosyal medya

Erteleme Alışkanlığı



Yapılması gereken işleri sürekli sonraya bırakma

Plansızlık

Günlük ve haftalık planın olmaması



Düzensiz Uyku

Düzensiz uyku, dikkat dağınıklığına ve gün içinde verimsizliğe yol açar.



Doğru Zaman Yönetimi Teknikleri

1. Öncelik Belirleme

Acil ve önemli olan işleri ayırt etmeyi öğretin.

2. Planlama

Günlük/haftalık plan yapma alışkanlığı kazandırın.

3. Sorumluluk

Çocuğun kendi planına uymasını teşvik edin.

4. Esneklik

Planlarda küçük değişikliklere yer verin.



5. Gerçekçi Hedefler Koyma

Çocuğunuza uygun, küçük ve ulaşılabilir hedefler belirleyin.

6. Molaların Önemi

Belirli bir süre verimli bir şekilde çalıştıktan sonra kısa molalar vermesini teşvik edin.

Doğru Zaman Yönetimi İçin Öneriler

Çocuğunuzun uyku düzenine dikkat edin.



Teknolojiyi kontrollü kullanmasına teşvik edin.

Ders çalışma sürelerini kısa aralıklarla planlayın.

Küçük hedefler koyarak başarı hissi yaşamasını sağlayın.



Siz de günlük yaşamınızda zamanı iyi yönetin; çocuklar en iyi örnek olarak öğrenir.

Ev işlerinde veya basit görevlerde sorumluluk almasını sağlayın.

